

**Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики  
Башкортостан  
Министерство спорта Республики Башкортостан  
Региональное отделение ОГФСО «Юность России» по  
Республики Башкортостан  
Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса**

## **Сборник научных статей**

**Всероссийской научно-практической конференции  
«Актуальные проблемы совершенствования физической  
культуры, спорта и олимпийского движения в  
профессиональном образовании: ретроспектива, реальность  
и будущее»**

**21-23 декабря 2022 года**

**г. Стерлитамак – 2022**

***Редакционная коллегия:***

Ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор М.Б. Мусакаев. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);

Члены редакционной коллегии:

– зам. директора по УМР Асфандияров Р.Р. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);

– председатель ПЦК Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);

– преподаватель, кандидат социологических наук Пономарева Т.А. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса).

С68 Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции  
«Актуальные проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпийского движения в профессиональном образовании: ретроспектива, реальность и будущее», 21-23 декабря, 2022 года, г. Стерлитамак: / отв. ред. М.Б. Мусакаев – Стерлитамак: ГАПОУ СКФКУиС, 2022., 323 с.

Настоящий сборник включает статьи, доклады участников Всероссийской научно-практической конференции

«Актуальные проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпийского движения в профессиональном образовании: ретроспектива, реальность и будущее» от 21-23 декабря 2022 года.

ISBN 988-5-87475-868-9

© ГАПОУ СКФКУиС, 2022

© Коллектив авторов, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

***Мусакаев М.Б.***

КОЛЛЕДЖУ 91 ГОД: ИСТОРИЯ. РАЗВИТИЕ. УСПЕХ.  
ОПЫТ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ. НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
РЕСПУБЛИКИ БАБАШКОРТОСТАН И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 8

***Абасов М.Ф. Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.***

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ЭТНОЭКОЛОГИЯ..... 13

***Андреев А.А.***

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... 19

***Андреева Т.В.***

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... 24

***Аухатов Б.Р Научный руководитель: Сладков С.Н.***

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
СПАЙСОВОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ..... 29

***Верясова Н.В.***

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ И  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ..... 36

***Габидуллин Э.И. Научный руководитель: Сладков С.Н.***

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ..... 45

***Гатауллина Л.Х.***

ИНТЕГРАЦИЯ МОЗГА - РАБОТА ДВУХ ПОЛУШАРИЙ У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 48

***Гафитуллин Д.Н. Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.***

ЭТНОЭКОЛОГИЯ В ГАРМОНИИ С ЭКОСФЕРОЙ..... 54

***Горина Е. В.***

МАССОВЫЕ ПРОБЕГИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... 59

***Л.В. Кириллова***

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	64
<b><i>Кудакаев Т.Х., Искандаров И.И.</i></b>	
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТВАЦИИ И ГРАМОТНОСТИ ПО РОДНОМУ ЯЗЫКУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПО	71
<b><i>Латинова М. Р., Хамидуллина Р.З.</i></b>	
ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ.....	78
<b><i>Леонтьев В.В.</i></b>	
МОДЕЛЬ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	86
<b><i>Михеева А.И. Научный руководитель: Сладков С.Н.</i></b>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	93
<b><i>Николаева Е.П.</i></b>	
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.....	98
<b><i>Николаева Е.П.</i></b>	
ФЕНОМЕН РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИННОВАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	102
<b><i>Патраева М.Н.</i></b>	
ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ.....	109
<b><i>Патраева М.Н.</i></b>	
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СТЕРЛИТАМАКСКОГО КОЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕРВИСА.....	112
<b><i>Петрова О.А., Ахметов И.И.</i></b>	
ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОМ ФИТНЕСЕ.....	117

<b>Левашева А.В. Научный руководитель: Сладкова В.В.</b>	
АНТРОПОГЕННАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАК.....	123
<b>Пономарева Т.А., Михайлова Л.В.</b>	
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ.....	130
<b>Пономарева Т.А.</b>	
ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ПИЛАТЕСА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	135
<b>Н.Е.Равлюк</b>	
ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	142
<b>Сазонов Д.Д. Научный руководитель: Сладков С.Н.</b>	
ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕСОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	145
<b>Салимьянова Е. В.</b>	
ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ» .....	152
<b>Сафин Р.З</b>	
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ.....	156
<b>Сидоров А. Ю.</b>	
ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА ПРИ ОБУЧЕНИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	161
<b>Скрипкина Т.В.</b>	
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФК И С.....	166
<b>Сладков С.Н.</b>	
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ.....	171
<b>Сладков С.Н.</b>	
МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО	

ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	176
<b>Сладков С.Н.</b>	
ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА....	184
<b>Сладков С.Н.</b>	
К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА.....	190
<b>Сладкова В.В.</b>	
РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	194
<b>Сладкова В.В.</b>	
ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	200
<b>Сладкова В.В.</b>	
СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.....	206
<b>Степанова С. В.</b>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.....	213
<b>Султанова Ю.И.</b>	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....	219
<b>Султанова Р.Б. Научный руководитель: Патраева М.Н.</b>	
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ.....	223
<b>Федоров А.В. Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.</b>	
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.....	226
<b>Феоктистов И.П.</b>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.....	229
<b>Феоктистов И.П.</b>	

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	240
<b>Фесенко М.А. Научный руководитель: Яковлева Р. Ф.</b>	
ЭКОЛОГИЯ ДУШИ И НРАВСТВЕННОСТИ.....	250
<b>Хакимова К.А. Научный руководитель: Сладкова В.В.</b>	
КВАРТИРА: ЭФФЕКТИВНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ...	258
<b>Хизбуллин В.Ф.</b>	
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗВУКОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ .....	263
<b>Хизбуллина А.Ф. Научный руководитель: Сладков С.Н.</b>	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	266
<b>Чурова В.М. Научный руководитель: Яковлева Р. Ф.</b>	
ГАРМОНИЧНОЕ ЕДИНСТВО ЧЕЛОВЕКА С ЕСТЕСТВЕННОЙ ПРИРОДОЙ..	276
<b>Шамигурина Л.Т., Бикбаева Г.Ф.</b>	
ПРИБЛИЖЕНИЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ...	284
<b>Яковлева Р.Ф.</b>	
ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ СВОЕГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ГАПОУ «СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА» В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.....	287
<b>Яковлева Р.Ф.</b>	
МОРАЛЬ В НРАВСТВЕННОМ СОЗНАНИИ ЧЕЛОВЕКА.....	295
<b>Яковлева Р.Ф.</b>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВОКУПНОСТИ МАТЕРИАЛЬНЫХ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ.....	301
<b>Ялчигулов А.А. Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.</b>	
ЭКОЛОГИЯ ПРИРОДЫ ИЛИ ЭКОЛОГИЯ ДУШИ.....	309
<b>Спиридонов В.И.</b>	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВСФК «ГТО» И СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ (на примере общеобразовательных организаций Краснокамского района).....	316

**КОЛЛЕДЖУ 91 ГОД: ИСТОРИЯ. РАЗВИТИЕ. УСПЕХ.  
ОПЫТ.ПРОФЕССИОНАЛИЗМ. НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
РЕСПУБЛИКИ БАБАШКОРТОСТАН И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Мусакаев М.Б.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Предлагаемое вашему вниманию материал представляет собой свод кратких статей об истории, фактах, руководителях, преподавателях, тренерах и выпускниках Стерлитамакского техникума физической культуры (до 1974 года Башкирского республиканского ТФК).

Очевидно, сравнительно небольшая по объёму материал не может претендовать на исчерпывающее освещение всего исторического прошлого учебного заведения и его богатого мероприятия и фактами настоящего. Техникум физической культуры с 1932 г. по 1971 г. базировался в городе Уфе, в 1971 году был переведён в город Стерлитамак (при переезде отдельные архивные документы были утеряны или не были переданы). Поэтому направленные на улучшение качества фактологического материала замечания и предложения будут внимательно рассмотрены и учтены при переиздании книги.

В Башкортостане, наверное, уже нет ни одной общеобразовательной школы, в которой бы когда-либо не работали выпускники республиканского техникума физической культуры. Наши ребята привили большую любовь к спорту юным жителям республики, помогли познать азы спортивной гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики, футбола, волейбола и других видов спорта.

Стерлитамакский техникум физической культуры – один из старейших физкультурных средних профессиональных учебных заведений страны. Он организован в 1932 году, когда составной частью культурной жизни советского общества стали массовые занятия физкультурой и спортом,



поощрявшиеся государством, — стране были нужны организаторы физической культуры и спорта.

Именно квалифицированные специалисты, овладевшие профессиональными знаниями и навыками, стали развивать массовое физкультурное движение в национальной республике, внедрять Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

До открытия техникума инструкторов по физкультурной работе готовили на краткосрочных курсах, но за короткий срок невозможно было дать необходимые знания.

Значение ТФК в развитии физической культуры и спорта трудно переоценить. Его выпускники руководили коллективами физкультуры производственных коллективов и учебных заведений. Сегодня уже не нужно агитировать молодежь заниматься спортом, а в 1930-е годы с большим трудом приходилось вовлекать юношей и девушек в спортивную жизнь: встать на лыжи или коньки, научиться плавать, грести на лодке, поднимать штангу и бороться на ковре.

В числе первых в учебную программу вошли такие виды спорта, как легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт.

За последние 30 лет кардинально изменился в лучшую сторону весь процесс обучения, воспитания и подготовки физкультурных кадров. В 1992 году вновь было открыто заочное отделение для подготовки специалистов физической культуры. Особое внимание уделяется подбору и подготовке высокопрофессиональных педагогических кадров. Значительно улучшилась и материально-техническая база учебного заведения. В 1997 году построен современный учебно-спортивный комплекс, оснащенный самым современным оборудованием. Сегодня техникум располагает прекрасным учебно-административным корпусом, имеет свою столовую, учебные аудитории, компьютерный класс, учебно-спортивный комплекс с гимнастическим залом и лыжной базой, оборудованную лыжную трассу, плавательный бассейн, студенческое общежитие.

В последние годы колледж стал центром подготовки и стажировки высококвалифицированных кадров для физкультурно-спортивных учреждений республики в соответствии с запросами работодателей и с учётом индивидуальных возможностей обучаемых. На его базе проводятся семинары и совещания руководителей спортивных организаций и образовательных учреждений РБ. С введением в 2014 г. нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), колледж стал одним из основных центров по подготовке и повышению квалификации специалистов по физической культуре, принимающих участие в реализации Указа Президента РФ по выполнению комплекса ГТО среди групп населения. На курсах повышения квалификации проходят подготовку работники сферы физической культуры и спорта из различных городов и районов Республики Башкортостан.

Колледж не раз становился инициатором организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий республиканского и российского масштабов. По нашей инициативе с 1996 года проводится всероссийский фестиваль «Спорт и дружба», всероссийский фестиваль народных и национальных видов спорта среди обучающихся образовательных учреждений Приволжского федерального округа «Колосок», финальные соревнования среди школьников городов и районов Башкортостана «Президентские состязания», а с 2016 года «Кубок Гагарина» и другие спортивные мероприятия. В марте 2017 года прошло Первенство России по борьбе корэш. По праву колледж награждён Дипломом Российского комитета ФэйрПлей за использование идеалов ФэйрПлей (честная игра) в формировании у молодёжи принципов высокой нравственности в спорте и жизни, и получил звание «Лидер инновационного образования», а его имя занесено в книгу «Ими гордится Россия».

В колледже создаются все необходимые условия для качественного образования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Работа колледжа отличается стабильностью и постепенным поступательным

развитием по повышению качества образования по всем реализуемым специальностям. За время обучения студенты наряду с основными специальными навыками и умениями приобретают неоценимый жизненный опыт, имеют широкий выбор и возможности проявить себя в различных направлениях деятельности, участвуя в организации и проведении культурных, агитационных, научно-исследовательских, пропагандистских, спортивных проектов. Высокому качеству подготовки специалистов способствует учебно-исследовательская деятельность студентов.

В период с 2017 по 2022 активно ведется работа по развитию движения Ворлдскиллс Россия, если в 2017 году колледж принимал участие в чемпионате по одной компетенции, то в 2022 году количество компетенций увеличилось до шести. В 2019 году студенты колледжа в региональном чемпионате профессионального мастерства по компетенции «Туризм» стали серебряными призерами, а юниоры, подготовленные преподавателями колледжа в этой же компетенции, стали победителями и представляли Республику Башкортостан в национальном чемпионате, где завоевали медальон за профессионализм. Также на базе колледжа с 2020 года проводятся чемпионаты профессионального мастерства по двум компетенциям (туроператорская деятельность, турагентская деятельность), в 2021 году в колледже проведен финал национального чемпионата по данным компетенциям. Ежегодно в колледже на высоком уровне проводится региональный этап профессионального мастерства по УГС 49.00.00 «Физическая культура и спорт». Активно поддерживаются проекты «Билет в будущее» и «Профстажировка 2.0»

Большое внимание колледж. уделяет развитию движения Абилимпикс в колледже и в Республике Башкортостан, в 2019 году студентка колледжа на региональном чемпионате стала победителем в компетенции «Адаптивная физическая культура», в 2020 году в региональном чемпионате Абилимпикс студенты колледжа представляли 2 компетенции, студентка колледжа в компетенции «Туризм» заняла второе место, студент колледжа в

компетенции «Адаптивная физическая культура» занял первое место и представляет Республику Башкортостан в финале национального чемпионата.

В учебном заведении плодотворно работает республиканское отделение «Малой академии наук». Уже несколько лет подряд студенты - члены академии наук принимают активное участие по вопросам предметов естественно-научного цикла здоровьесбережения, олимпийского движения и олимпийского образования, истории России и Башкортостана, становятся победителями, призёрами, завоёвывают гранты по национальному проекту образования.

Выпускники колледжа работают во всех районах и городах Республики, немало их и в соседних регионах. Они достойно несут знамя колледжа, добросовестно трудятся. Многие из них удостоены почётных званий «Заслуженный работник физической культуры РБ», «Заслуженный учитель РБ», «Заслуженный работник образования РБ», соответствующих почётных званий Российской Федерации, награждены орденами и медалями, имеют научные степени кандидатов и докторов наук. За 90 лет работы колледж подготовил более 19 000 специалистов.

На базе колледжа активно работает региональное отделение общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России» по Республике Башкортостан. Оно объединяет и координирует работу по организации физической культуры и спорта всех 96 профессиональных образовательных учреждений Республики Башкортостан.

PS: Стерлитамакский техникум физической культуры в мае 2015 года приказом Министерства образования Республики Башкортостан переименован в Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса.

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОЙ ЭТНОЭКОЛОГИИ

Абасов М.Ф.

Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В настоящее время в современном мире развивается новое направление, изучающее формы взаимоотношений этнических общностей с окружающей средой, связанные с освоением этой среды и использованием ее ресурсов. Это направление в специальной литературе названо «этническая экология» или этноэкология. С точки зрения В.И. Козлова этноэкология – «особое научное направление на стыке этнографии и экологии человека... занимающееся изучением особенностей традиционных систем жизнеобеспечения этнических групп и этносов в целом... специфики использования этносами природной среды и их воздействия на эту среду; традиций рационального природопользования, закономерностей формирования и функционирования этноэкосистем» [2, с. 8].

Среди научных направлений, освещающих с разных позиций взаимодействие человеческого общества с окружающей природной средой, этноэкология выделяется тем, что для нее структурными единицами исследования являются не цивилизации, типы хозяйств, культуры или человеческие популяции, а этнические общности – народы (этносы) и их более мелкие субэтнические, или локальные, подразделения.

Именно такой подход четко отделяет этноэкологию от культурной экологии, антропогеографии, географии человека, экологической антропологии, экологии человека и других смежных направлений, описывающих воздействия среды на систему хозяйства, социальные институты, расселение, приспособление человека к различным природным условиям, развитие человеческих сообществ или популяций.

Если этносы (и этнические культуры) являются специфическими единицами исследования этноэкологии, то ее своеобразие заключается в

особых методах этого исследования. Конкретно это означает, что этноэкология стремится рассматривать этнос, его культуру, производственную деятельность и осваиваемую природную среду в динамическом единстве, т.е. представить их в виде сложной развивающейся системы.

Следует, однако, заметить, что в зарубежной, преимущественно англоязычной литературе, уже имеется термин *ethnocolody*, который дословно переводится как этноэкология. Но для зарубежных антропологов этноэкология – это изучение представлений об окружающей среде самих носителей местных культур. Термин «*ethnocolody*», впервые употребленный в середине 1950-х годов американским этнологом Г.Конкшном, стал популярен в 60-е годы, когда им стали называть особый подход в рамках более широкого направления известного как «семантическая этнография». Его главная цель виделась в исследовании процессов познания и логической классификации явлений в различных культурах с помощью методов и концепций, разработанных в лингвистике, психологии, биосистематике.

Префикс «этно» в англоязычной литературе символизирует подход к различным явлениям с точки зрения членов изучаемой общности. Так «этноистория» становится описанием их концепций собственной истории, «этнография» – совокупностью представлений о пространстве, «этнофилософия» – отражением взглядов на организацию мироздания.

Задача этноэкологии в таком случае «описать, что люди знают об окружающей природе, и, во-вторых, как они используют эти знания о освоении окружающего мира» [3, с. 34].

Подобный подход, разумеется, вполне приемлем для англоязычной традиции, где префикс этно - не имеет устоявшегося содержания в научной классификации и для обозначения этнографии давно закрепился термин «культурная (или социальная) антропология». Но по-русски для этого гораздо удобнее пользоваться словом «народный»: «народные знания», «народная медицина», «народная экология» и т.п. В то же время в

отечественной науке стало традицией именовать новые направления на стыке этнографии (этнологии) с другими дисциплинами такими составными терминами, включая их тем самым в систему этнологической науки. В этом контексте «народная экология» (в понимании *ethnoecology*) становится одной из частей направления, сформулированного отечественными этнологами, – наряду с описанием и изучением хозяйства, жизнеобеспечения, форм природопользования с помощью разнообразных методов изучения.

Важное значение для понимания связи экологических ситуаций с понятийный аппарат, разработанный учеными-экологами. В основу этноэкологического понимания функционирования этносов были положены два термина: жизнеобеспечение и адаптация. Именно они легли в основу большинства современных концепций и породили множество производных образований. Первый термин был предложен американским этнографом Р.Лоуи, второй – заимствован из биологии (где он известен со времен Дарвина), а также общей экологии; в этнографических работах эти термины стали широко употребляться с 60-х годов [3, с. 32].

Одним из нововведений советской этноэкологии стало понятие «культура жизнеобеспечения» как особый компонент культуры этноса.

Она включает все элементы материальной (и отчасти духовной) культуры, которые «непосредственно направлены на поддержание жизнедеятельности людей» [1, с. 25].

В научной и популярной литературе широко используется термин «природопользование», который понимается как практика освоения человеком ресурсов своей среды. В отличие от жизнеобеспечения понятие «природопользование» может иметь оценочный характер, что чрезвычайно важно при изучении кризисных ситуаций.

Современная экология различает, например, рациональное природопользование, которое обеспечивает потребности коллектива с учетом воспроизводства эксплуатируемых ресурсов, и природопользование нерациональное, ведущее к нарушению в экосистемах [1, с. 27].

Целый спектр этноэкологических исследований связан с определением условий этого выбора: его осознанностью или неосознанностью для этнической групп, необходимостью активного преобразования среды или подчинению ее жесткому лимитирующему прессу и т.п. На этот счет существует немало точек зрения, выраженных в ключевых понятиях. Одно из них – «оптимальная плотность населения» – было введено английским ученым А.Карр-Саундерсом. Он предложил обозначать так некий уровень плотности населения, который наиболее выгоден при данном типе хозяйства для получения максимума продукции на каждого члена этнической группы. Считается, что этот уровень зависит от способа жизнеобеспечения и возможностей среды обитания и что существуют определенные биологические и культурные механизмы, регулирующие его у разных народов.

Разрегулирование этих механизмов, увеличение плотности этноса, которая перестает соответствовать возможностям экосистемы, неизбежно ведет к экологическому кризису.

Другое понятие – *carrying capacity* – не имеет нормативного русского эквивалента: переводится как емкость местообитания или предельная экологическая емкость (среды) [4, с. 179].

Так называют максимум населения (максимальный размах популяции), способный при данном типе хозяйства устойчиво поддерживаться в определенной среде без нарушения ее экологического равновесия и деградации.

Как видно, оба понятия «оптимальной плотности» и «предельной экологической емкости» предполагают существование жестких связей между численностью этнических групп и ресурсами среды обитания. В обоих случаях объяснение этих связей опирается на принципы популяционной экологии, переносимые на человеческие общества. Считая, что традиционные этносы не способны активно изменять свою среду обитания, а лишь приспосабливаться к ее условиям, сторонники такой точки зрения



признают главным механизмом их существования экологическое равновесие с доступными природными ресурсами. При этом утверждается, что человеческая популяция, так же как входящие в ту же экосистему популяции животных и растений, должна стремиться к сохранению своего стабильного устойчивого состояния на уровне 20-30% предельной емкости местообитания.

Быстрый прирост населения неизбежно приведет к экологическому кризису. Снятие кризисной ситуации эти авторы видят в сознательной регуляции численности этноса методом инфантицида (детоубийства), аборт, миграций, межэтнических войн; или же кризис разрешается естественным путем в ходе периодически возникающих эпидемий или голода.

Использование принципа равновесия при изучении традиционных этносов имеет давнюю традицию в этнографической науке. Она идет от первых обобщающих работ по демографии традиционных обществ, опубликованных еще в 20-30-е годы.

Затем этот принцип был опубликован при описании относительно простых экосистем островов или тропических пустынь, включающих человеческие коллективы на стадии охоты, собирательства или примитивного земледелия. В 50-60-е годы идеи равновесных, жестко регулируемых природно-социальных систем были исключительно популярны в зарубежных работах по экологии традиционных этносов. Свое отражение эти идеи нашли и в некоторых советских публикациях.

И лишь недавно они стали подвергаться переоценке и критике, зачастую весьма жесткой. Отличительной чертой концепции равновесия стал тезис о безкризисности традиционных этнических экосистем, об особом экологическом поведении традиционных обществ, их бережном отношении к природным ресурсам, исключительно рациональных методах природопользования. Этот тезис возник на волне обостренного общественного внимания к проблемам глобального экологического кризиса в

70-е годы. Эта волна породила идеализированный образ «гармоничных» (по отношению к природе) традиционных культур в противовес современной индустриальной цивилизации, ведущей человечество к всемирной экологической катастрофе. Носители традиционных культур изображались как своего рода «наивные» или «интуитивные» экологи, хорошо знавшие законы организации живой природы и неуклонно соблюдавшие их в своей повседневной жизни.

Своеобразно преломилась концепция «равновесия» в так называемой «новой экологии», или «неофункционализме» – особом течении американской экологической антропологии, сформировавшемся в 60-е годы. Сторонники этого направления (А.Вайда, Р.Раппопорт, К.Гиртц и др.) активно использовали методы и понятийный аппарат популяционной экологии в изучении этнических культур и ввели в этнографическую литературу целый ряд чисто экологических терминов. Ключевым для «новой экологии» было понятие экосистемы – сообщества различных живых организмов (включая и человеческую группу) и их среды обитания, объединенных круговоротом веществ, энергии и информации.

Средством сохранения экосистемы виделся гомеостаз, т.е. способность всех элементов к саморегуляции и возвращению в исходное состояние в случае каких-либо изменений. Идея гомеостаза стала важным шагом в объяснении принципов развития традиционных этносов. Во-первых, она включала возможность изменений самой среды обитания, как случайных, так и закономерных, в том числе вызванных производственной деятельностью человека. Во-вторых, на смену идее пассивного, стабильного равновесия пришло понимание активной роли всех элементов системы, и в первую очередь человеческой группы, в общей саморегуляции. В-третьих, динамический гомеостаз, казалось, весьма удачно объяснял логику длительного исторического существования традиционных обществ, в которую могли быть вписаны не только процессы хозяйственной деятельности, распределения и демографического воспроизводства социума,

но и сфера его духовной и психологической жизни. И все же эта концепция была ориентирована на идею замкнутости экосистемных циклов, не объясняя, таким образом, механизмов развития общества. Эти и другие ее ограничения вызвали достаточно суровую критику в конце 70-х годов и известный упадок интереса к этноэкологическим исследованиям.

Итак, мы вкратце остановились на основных теоретических концепциях современной этноэкологии. В настоящее время – это обширная, быстро развивающаяся область исследований, насчитывающая уже сотни публикаций, в том числе больших монографий. Все эти концепции имеют непосредственное отношение к изучению проблемы экологических кризисов в этнических средах.

#### Список литературы

1. Арутюнов С.А., Мкртумян Ю.И. Проблемы типологического исследования механизмов жизнеобеспечения в этнической культуре // Типология основных элементов традиционной культуры. М.,2018. С.25-27.
2. Козлов В.И. Основные проблемы этнической экологии // Сов.этнография. 2019. Т1. С.8.
3. Курпник И.И. Арктическая этноэкология. М.,1990. С.8-34.
4. Словарь общегеографических терминов/Сост.Л.Д. Стэмп. М.,1975. Т.1. С.179.

## **ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Андреев А.А.

Стерлитамакский химико-технологический колледж, г.Стерлитамак

Система подготовки спортивного резерва и полноценное пополнение состава национальных сборных команд по видам спорта определяет успешность той или иной страны на международной спортивной арене. Особое внимание заслуживает не только системная работа ведущих мировых

спортивных специалистов, но и анализ советской системы спортивной подготовки, которая на протяжении долгих лет была одной из лучших в мировом спорте.

В настоящее время имеет место уменьшение притока занимающихся в олимпийских видах спорта по сравнению с не олимпийскими. Недостаточно разработана нормативно – правовая база, финансирование подготовки спортивного резерва не достигает достаточных объемов.

Только комплексный подход, разработка и внедрение передовых методик подготовки спортсменов и совершенствование методической работы с детьми, подростками на всех этапах спортивной подготовки будет иметь успешный эффект.

Во многих видах спорта при подготовке к международным стартам возникают проблемы пополнения сборной команды молодыми перспективными спортсменами. Постепенное снижение уровня достижений российских спортсменов на международной арене в олимпийских видах спорта во многом связано со снижением качества подготовки резерва.

Современные тренировки стали более интенсивными, длительными и частыми, периоды восстановления между ними сократились, а требования к организму спортсмена возросли. Такие тенденции стали типичными не только для спорта высших достижений, но и для детско-юношеского спорта и системы подготовки спортивного резерва, где возникающие проблемы кратно усиливаются не только в связи с ограниченностью резервных возможностей в растущем организме, но и в связи с отсутствием четко выстроенной действующей системы и эффективных механизмов контроля ответной реакции организма на нагрузки. Не секрет, что в условиях высокой конкуренции отечественные тренеры все чаще необоснованно и бесконтрольно форсируют подготовку молодых спортсменов, неоправданно увеличивая объем высокоинтенсивной работы и повышая кратность тренировок, без учета возрастных, физиологических и психологических особенностей, что приводит к раннему профессиональному выгоранию. Так,

с тренировочного этапа спортивной подготовки, на котором нагрузки приобретают ежедневный интенсивный характер, из почти миллиона российских спортсменов до этапа совершенствования спортивного мастерства доходит только единицы. По мнению опытных тренеров, работающих со сборными командами, недостаточный приток «свежей силы» во взрослые команды, в значительной степени связан с применением неадекватных растущему организму тренировочных и соревновательных нагрузок. И если в процессе подготовки не проводится регулярный контроль переносимости нагрузок и хода восстановления систем организма, то такая бесконтрольность тренировочного процесса приводит к проявлениям значительной декомпенсации. Поэтому здесь, как и в спорте высших достижений, одним из фундаментальных направлений, способствующих получению объективной информации о состоянии спортивного резерва на всех этапах его подготовки, является развитие и совершенствование системы научно-методического обеспечения.

Соревнования могут многое дать спортсмену с точки зрения отработки разных тактик и ситуаций. Поэтому в определённом смысле их действительно можно назвать лучшей тренировкой. Профессиональные спортсмены или любители, которые систематично тренируются, в своём спортивном сезоне всегда имеют один основной старт, на котором они не экспериментируют и ничего не тренируют.

Недостаточное внимание к вопросам подготовки спортивного резерва в олимпийских видах спорта федеральных и региональных органов исполнительной власти. В числе основных сдерживающих факторов развития системы подготовки спортивного резерва для сборных команд России можно выделить несовершенство нормативно – правового обеспечения ее деятельности, отсутствие установленных приоритетов и четкого планирования подготовки резерва сборных команд. В Федеральном законе от 04.12.2007г. №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» , устанавливающий ответственность за подготовку

резерва спортивных сборных команд регионов за региональными органами исполнительной обходит стороной вопрос об ответственности за подготовку спортивного резерва сборных команд страны.

В настоящее время существует комплекс проблем организации работы спортивных школ, относящихся к системе дополнительного образования. Требуется серьезного подхода для поиска путей развития массовости детско-юношеского спорта при одновременном повышении качества подготовки спортивного резерва.

"Никто уже не скрывает": в чем реальная причина отстранения Российских спортсменов.

«Правительства стран вмешивались в работу федераций». МОК придумал новое объяснение бану россиян

Олимпийские чиновники теперь утверждают, что отстранение представителей России— это борьба против политизации спорта.

Исполком МОК отказался отменять свои рекомендации об отстранении российских спортсменов от международных соревнований, принятые в феврале этого года. Именно эта рекомендация лежит в основе бана сборных России, принятого в большинстве видов спорта. Ослушаться позицию МОК решились только в теннисе, велоспорте, дзюдо, шахматах и автоспорте — там россияне продолжают выступать в нейтральном статусе. Решение МОК многократно критиковалось как политизированное и дискриминационное. Однако руководство организации всякий раз обосновывало его неким форс-мажором и высшими идеалами. Новый шедевр изворотливости был создан и на этот раз.

Наши спортсмены жалуются на регресс и потерю мотивации из-за отстранения. Это нытье или реальная опасность?

Кажется, с отстранением смирились даже наши чиновники. Пресс-секретарь президента РФ Дмитрий Песков говорит о необходимости создать систему, которая компенсирует нашим спортсменам отсутствие

международных стартов. А министр спорта Олег Матыцин уверен, что это реально исполнить в ближайшее время:

Наша задача укрепление нашего спорта, защита прав наших спортсменов, укрепление отношений с международными федерациями. Успешные примеры есть, мы уверены, что Россия является самодостаточной спортивной державой, которой по силам преодолеть временные санкции.

Но если взглянуть на актуальный календарь и результаты — реальной замены международному сезону нет. Например, проводя альтернативные старты по видам спорта у спортсменов нет мотивации.

Спортсмены откровенно грустят без международного сезона и не считают, что его можно чем-то заменить внутри России.

Неприятно, что такие обстоятельства заставляют перспективных спортсменов заканчивать карьеру или переходить в другие страны. Но это рано или поздно случилось бы.

**Получается противоречие:** чиновники уверены, что международный сезон реально заменить, и ничего страшного со спортсменами не случится — регресса в мастерстве уровне не произойдет. А спортсмены жалуются на недостаток мотивации и не видят большого смысла в продолжении карьеры.

Для тех спортсменов, кто в последние годы добивался больших результатов, это означает спад. Уровень психологической мобилизованности, настроения, а вследствие этого и подготовки падает. Спортсмены — очень самолюбивые люди, проигрывать никто не захочет. Конкуренция у нас в России высокая, она и будет подхлестывать. Другое дело, что в случае с безусловными лидерами это работать не будет. Ближайший год станет для них серьезным испытанием.

В целях выполнения намеченных задач сохранения ведущих позиций России в мировом спорте органам государственной власти необходимо повысить внимание к проблемам подготовки спортивного резерва, обеспечить увеличение количества занимающихся юных спортсменов по олимпийским видам спорта.

Необходимо создание современной программно-нормативной и нормативно-правовой базы системы подготовки спортивного резерва, включая систему оплаты труда работников спортивной отрасли.

Обеспечить финансирование системы подготовки спортивного резерва  
Задержки принятия мер по укреплению системы подготовки резерва сборных команд страны может негативно отразиться на результатах российских спортсменов.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ И ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Андреева Т.В.

Стерлитамакский многопрофильный профессиональный колледж

Различия в развитии детей с ограниченными возможностями велика: от нормально развивающихся, до детей с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы. При этом такие существенные различия наблюдаются не только в группе инвалидов в целом, но и в каждой категории детей, входящих в нее.

Наиболее популярной классификацией является система В.В. Лебединского. В нем выделяются следующие категории: дети с нарушениями слуха (на всех стадиях), дети с нарушениями зрения, речи, интеллекта (умственно отсталые дети), дети с задержкой психического развития, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, дети с множественными нарушениями (сочетание 2 или 3 диагнозов).

Каждый ребенок из этой классификации имеет такие же потребности, что и здоровые дети. Одна из них - образовательная потребность.

Дети с ограниченными возможностями характеризуются низким уровнем восприятия. Это выражается в необходимости более длительного времени получать и усваивать информацию, недостаточности этих знаний для детей об окружающем их мире. Дети с ослабленным зрением часто не



могут провести полноценный анализ формы, установить симметрию, идентичность частей конструктора, расположить фигуру на плоскости, соединить ее в единое целое.

В зависимости от вида нарушения меняются и психологические характеристики, свойственные детям. Например, недостаточность речевого развития ребенка существенно влияет на формирование его личности, а в дальнейшем и на протекание различных психических процессов. Все это вызвано тяжелой социальной адаптацией.

В воспитании и обучении "особых" детей взрослые играют важную роль в формировании их личности. Однако сами взрослые часто не могут справиться с этой ответственностью.

Матери, у которых дети рождаются с различными нарушениями, испытывают разочарование, что плохо сказывается на психологическом состоянии самого ребенка в сознательном возрасте. Стыд, чувство вины, страх перед предстоящими трудностями в процессе лечения ребенка, его воспитания и внедрения в социальную среду, приводит многих родителей в замешательство, а в худшем случае – отстраненность или неприятие ребенка.

Семья - это главный институт социализации, родители воспитывают полноценную личность и адаптируют ребенка к реальным условиям жизни. Появление ребенка с ограниченными возможностями здоровья неизбежно меняет образ жизни и психологический климат в семье. Все члены семьи находятся в состоянии эмоционального стресса, и в течение первых лет жизни у ребенка этот стресс не уменьшается, а усиливается. Согласно статистике, в этих случаях большинство семей распадается.

Родителям необходимо помочь своему ребенку, применяя систему коррекционного образования как можно раньше, с первых месяцев жизни. Это особенно важно, потому что первые два-три года жизни являются критическими периодами развития, так называемой стадией формирования нервно-психической деятельности. Значима роль матери в семейном

воспитании при оказании психологической и практической поддержки со стороны специалистов: врачей, учителей, психологов, дефектологов.

Согласно российскому законодательству, в детских садах должны создаваться особые условия для развития детей с ограниченными возможностями. Более того, необходимо не только обустроить территорию детского сада таким образом, чтобы ребенок мог свободно передвигаться независимо от возможных физических ограничений, но и воспитатели должны проводить коррекционную работу.

Их задача - создать среду, в которой каждый ребенок чувствовал бы себя комфортно. В то же время важно следить за тем, чтобы в группе была дружественная атмосфера, рекомендуется проводить смешанные игры, в которых малыши играют вместе.

Наиболее эффективными методами работы с детьми с ограниченными возможностями являются игровые занятия, то есть обучение через игру, взаимодействие с другими детьми, физические упражнения, пальчиковые игры, дидактические игры.

При необходимости в работе с детьми должны участвовать психолог, логопед, дефектолог, медицинский работник, музыкальный руководитель и инструктор по физкультуре. Они оценивают поведение ребенка, его реакции на различные ситуации, проводят дополнительные индивидуальные или групповые занятия. Затем они отслеживают результаты, дают необходимые рекомендации и сообщают о них родителям. Таким образом, можно будет обеспечить разностороннее развитие ребенка - физическое, художественное, речевое и социальное.

Воспитание "особенного" ребенка доставляет родителям много хлопот и забот. В семье, где растут такие дети, часто требуется помощь в виде рекомендаций и советов, которые помогут решить многие вопросы.

Родителям, воспитывающим ребенка с проблемами со здоровьем, предлагаются советы, которые могут облегчить жизнь, как ребенку, так и опекунам. Для начала необходимо преодолеть страх и отчаяние. Многим

пришлось столкнуться с нарушениями, которые изменили их жизнь, но в современном обществе делается все необходимое для того, чтобы люди с ограниченными возможностями вели полноценный образ жизни.

Еще одним важным условием является то, что диагноз не должен быть замаскирован в социально приемлемую форму, что делает его более благозвучным для общественности. Таким образом, родители сосредотачиваются на негативных последствиях диагноза, таких как непонимание, отвержение другими, инвалидность и конфликты.

В основном даются следующие рекомендации: не жалеете ребенка, потому что он не такой, как все, дарите свою любовь и внимание, помните, что есть другие члены семьи, которые тоже в них нуждаются, стремитесь к тому, чтобы у каждого члена семьи была полноценная жизнь, чтобы никто не стал "жертвой". Вы не должны ограждать ребенка от обязанностей и проблем, давать ему независимость в выборе и действиях, развивать его навыки самообслуживания. Научитесь отказывать ребенку в чем-либо, если вы считаете его требования чрезмерными. Чаще разговаривайте с ребенком, создавайте условия для общения ребенка со сверстниками.

Прибегайте к советам педагогов и психологов, а также к людям с аналогичной жизненной ситуацией. Общайтесь с семьями, где есть дети с проблемами здоровья. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.

Родителям рекомендуется способствовать формированию коммуникативных навыков посредством бесед с ребенком, чтения и игр. Поговорите с ребенком о трудностях, которые его беспокоят. Важным является формирование положительных черт личности, мотивации общения, которые обеспечат успешную адаптацию.

На современном этапе переход к толерантному отношению к людям с ограниченными возможностями является важнейшей стратегической задачей образования. Каждый ребенок хочет быть счастливым, в том числе и ребенок с особыми потребностями. Прежде всего, его счастье зависит от психологической среды, в которой он живет и растет, когда он окружен

заботой и вниманием со стороны окружающих его людей. Поэтому важно направлять деятельность родителей "особого" ребенка, поддерживать, координировать дальнейшие действия и формирование комфортной среды для ребенка с ограниченными возможностями.

Поэтому необходимо изучать индивидуальные особенности каждого ребенка, изучать возрастные особенности развития, а также рекомендации медицинской комиссии. Исходя из этого, индивидуальный план развития ребенка может помочь в создании благоприятной среды для развития. Несмотря на возможность совместного обучения обычных детей и детей с ограниченными возможностями, формы и методы обучения детей с диагнозом отличаются от стандартных.

#### Список литературы

1. Битов А. Л. «Особый ребёнок исследования и опыт помощи» проблемы интеграции и социализации, – М. : Правда, 2000, с.254.
2. Головчиц, Л. А. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с ОВЗ как условие доступности образования для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Л. А. Головчиц, А. М. Царев // Дефектология. - 2014. - № 1. - С. 3-13.
3. Денискина, В. З. Образовательные потребности детей с нарушением зрения / В. З. Денискина // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2013. - № 6. - С. 3-14.
4. Никольская, О. С. Коррекция детского аутизма как нарушения аффективной сферы: содержание подхода / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская // Дефектология. - 2014. - № 4. - С. 23-33.
5. Мартынова, И. И. Изучение представлений о ближайшем социальном окружении младших школьников с умственной отсталостью / И. И. Мартынова // Дефектология. - 2015. - № 5. - С. 66-75.
6. Пономарева, И. М. Толерантное отношение к детям с ограниченными возможностями как одна из составляющих образовательного

пространства / И. М. Пономарева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2015. - № 1. - С. 16-19.

7. Саркисян, Л. И. Социализация и интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития / Л. И. Саркисян // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2015. - № 1. - С. 20-24.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СПАЙСОВОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Аухатов Б.Р

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В настоящее время наркомания достигла невообразимых масштабов эпидемии. Меры по борьбе с этим явлением принимаются гораздо медленнее ее распространения. Поэтому в современном обществе немаловажное значение приобретает профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появление наркомании.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко разрушает свою семью, переступает границы морали, становится преступником и даже убийцей. Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Одним из видов зависимости является спайсовая зависимость. Спайс, как курительная смесь, появился на рынках относительно недавно. Какое-то время он совершенно свободно продавался в супермаркетах и на лотках. Продавцы этого товара предлагали его как натуральный продукт, который не

только безвреден, но даже полезен для здоровья человека, поскольку состоит из натуральных травяных компонентов. На самом деле то, что называют «спайсом», является, в основном, синтетическим продуктом, замаскированным под травяную смесь.

Так же, как и интересы любителя любого другого наркотика, интересы зависимых от спайса сосредотачиваются только на добыче и употреблении его любимого наркотика, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и доставляет только проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антиспайсовой зависимости среди молодежи.

Целью данной исследовательской работы является исследование внедрения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде для профилактики спайсовой и наркотической зависимости.

Задачами исследовательской работы выступают:

- описать условия и образ жизни молодежи и его особенности; изучить причины;
- факторы и тенденции роста подростковой привязанности к спайсу;
- изучить спайсовую ситуацию в г.Стерлитамаке;
- провести анкетирование студентов и проанализировать результаты исследования;
- разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже;

Объектом данной исследовательской работы являются студенты колледжа, а предметом – процесс профилактики спайсовой наркомании в студенческой среде.

Гипотеза: в результате внедрения профилактических мероприятий (лектории, встреча с наркологом, видеопросмотры и т.д.) по антинаркотической зависимости у студентов возникает неприятие к наркотическим веществам.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: сбор данных по г.Стерлитамак и РБ, метод анкетного опроса, анализ научной литературы, беседа, наблюдение.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании необходимости проведения профилактических антиспайсовых мероприятий.

Практическая значимость заключается в том, что результаты могут быть полезны педагогам, работающим в общеобразовательных учреждениях, для проведения профилактики зависимости от спайса и формированию у подростков активной жизненной позиции.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Согласно определению, ВОЗ принято считать, что здоровье - это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Многие авторы связывают здоровье со способностью к адаптации организма в изменяющихся условиях среды. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные

преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно - эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

При этом условно выделяют 3 группы факторов, влияющих на человека: а) социальные, б) гигиенические, в) психологические. Уровень здоровья определяется способностью организма адаптироваться к ним.

Согласно классификации, ВОЗ болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов. Болезнь характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

В студенческой среде все более проявляется склонность к девиантным формам поведения, что нередко приводит к проблемам наркологического характера. За последние три года увеличилось число злоупотребляющих наркотическими веществами, в том числе - спайс в 3,5 раза.



Чтобы бороться со спайсом, надо, прежде всего, знать причины и условия, его порождающие. Откуда он появился? Кто подвержен его потреблению?

Знарок социологии преступности профессор А. Габани выяснил, что почти девять десятых выявленных и опрошенных зависимых имеют возраст от 16 до 35 лет. Половина в возрасте до 20 лет, в том числе и подростки. Как правило, дети из вполне обеспеченных семей. Большинство из них ни в чем не имели отказа у родителей.

Что же способствует приобщению к наркотику, каковы психологические предпосылки?

Мотив – это то, что внутренне побуждает человека к деятельности. Мотивами могут быть интересы, стремления, потребности, чувство и мысли. Каковы основные мотивы употребления данной курительной смеси нашей молодежью?

Очень сильным мотивом для первой пробы наркотиков может служить стремление не отставать от друзей, то есть вероятность приобщения подростка к наркотикам очень сильно зависит от того, употребляют ли их его друзья. Еще мотивами к употреблению наркотических средств могут быть желание обрести признание, выглядеть более решительным, совершая поступки, на которые другие не отважатся, желание таким образом уйти от проблем или, наоборот, обрести способность им противостоять.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение и запрещение пропаганды наркотических средств через СМИ, создание общедоступных (бесплатных) зон досуговой жизнедеятельности подрастающего поколения, психологическое консультирование и психотерапию, информирование населения о причинах возникновения наркомании. Активные

профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей, молодежи и взрослых представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодежи, возвращающейся к нормальной жизни.

В Стерлитамаке продолжается мониторинг социально-зависимых состояний и заболеваний среди населения. Активное содействие в выявлении лиц с наркологической патологией оказывает Городской военкомат, УФСКН, ОДН, УВД г. Стерлитамака, Станция скорой помощи. Врачами-наркологами организованы консультации в ЛПУ города. При выявлении случаев употребления наркотических веществ, принимаются решения по наркодиспансеру на дальнейшее обследование и лечение.

Подростки приглашаются с родителями на прием к психиатру - наркологу, обследуются, берутся под наблюдение. Дети и подростки, замеченные в однократном употреблении спайса при наличии положительной характеристики с учебного заведения и жалоб со стороны родителей, после профилактической беседы берутся на предварительный учет. Наибольший процент выявляемости детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и алкоголь, по самообращению - 2 человека (7,4%), по направлению ОДН-16 человек (59,2%), по направлению с ЛПУ-2 (7,4%) и по направлению учебных заведений - 7 человек (25,9%).

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведется не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодежь (волонтерское движение), ведь каждый человек должен осознавать последствия употребления наркотиков и стараться бороться с ними.

*«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство»* – так писал в довоенные годы Бруно Ясенский.

Стоит задуматься над этими словами. Почему же борьба с наркоманией не дает эффективных результатов?

Потому что бороться нужно не только с наркодельцами и не только за то, чтобы вывести наркомана из состояния абстинентного синдрома, но и с причинами, порождающими стремление к употреблению наркотиков.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию.

Итак, подведем итоги размышлений о наркомании.

1. Информация обогатила мои знания, и я стал лучше понимать опасность данного яда и представляю себе, в чем коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед этим оружием.

2. Эти знания по данной проблеме я использовал в беседах по профилактике употребления спайса на классных часах в своей группе. Подготовил материал для проведения тренингов. В ходе работы я опробовал новые методы и приемы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.д.

3. В ходе своей исследовательской работы я выяснил, что как в стране, так и в республике существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такая служба существует и в нашем городе.

4. Гипотеза, выдвинутая в начале работы, подтвердилась. В результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической

зависимости (в моей работе это тренинги и беседы) у студентов формируются установки на неприятие наркотических веществ.

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

Верясова Н.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Ноябрьск

Здоровье - одна из самых больших жизненных ценностей. Закономерно, что сохранение и укрепление здоровья граждан являются одними из главных приоритетов как для населения, так и для государственной политики каждой страны. Задача каждого человека - научиться его сохранять, разумно и бережливо расходовать. Здоровье граждан, по словам Президента В.В. Путина, “проблема проблем, вопрос вопросов, абсолютно приоритетная вещь. Сохранить жизни и здоровье людей, потом остальные проблемы мы решим. Все потом к этому приложится”.

К факторам, нарушающим здоровье относятся инфекции, переохлаждение и перегревание организма, неправильное питание и недостаток движения. травмы, употребление алкоголя и курение, отравления, различные виды облучения.

По данным Росстата на 2019 г. совокупная доля россиян, ведущих здоровый образ жизни, всего 12%. Экспертный опрос, проведенный Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по заказу Министерства образования и науки РФ, вторит Росстату — 83,0% опрошенных считают, что большинство населения не ведет здоровый образ жизни. Фонд “Общественное мнение” приводит следующие цифры: более трети российской молодежи (36%) практически не следит за своим здоровьем, и лишь 28% уделяют ему должное внимание. Исследование же

ВЦИОМ показывает, что наши соотечественники пытаются вести здоровый образ жизни, но и о вредных привычках забывать не спешат: они курят (28%), не следят за питанием (40%), употребляют алкоголь, не проходят диспансеризацию (лишь 16% прошли ее в 2020 г.) и т.д. По их собственным словам, вести здоровый образ жизни мешают нехватка времени (44%) и денег (51%), высокий темп жизни и работы, лень, вредные привычки, а также отсутствие силы воли (18%).

Одним из условий ЗОЖ по Росстату является адекватная физическая активность. Двигательная активность является биологической потребностью человеческого организма, важнейшей составляющей его физического и ментального здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. По мнению экспертов упомянутого выше опроса РАГС, физическая культура, спорт, закаливание (68,3%) стоят на втором месте среди факторов ЗОЖ после отказа от вредных привычек (76,3%). По данным исследования СеДОЖ-2019, занятия физкультурой и спортом занимают третье место среди важных элементов здорового образа жизни.

Сохраняют и укрепляют здоровье физическая активность и закаливание организма. Они повышают работоспособность, стимулируют защитно-приспособительные реакции организма. Физические упражнения имеют большое значение не только в предупреждении, но и успешном лечении различных заболеваний. Задача учителя состоит в том, чтобы научить ребенка самому воздействовать на функции организма, используя при этом свои чувства, эмоции и мысли.

Известно, что физические упражнения полезны для здоровья. Бег улучшает кровоток во всех внутренних органах. Заметные положительные изменения наблюдаются после систематических беговых занятий в состоянии нервной системы. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и лучше запоминается

информация, улучшается сон. Езда на велосипеде укрепляет мышцы рук и ног, развивает силу, ловкость и выносливость. Плавание, как бег и катание на велосипеде оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую систему, способствует повышению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. Оздоровительный эффект может быть доступен только при условии сочетанного применения четырех разных по целевой установке видов физических упражнений:

- формирующих (развивающих и поддерживающих):
- восстановительно-рекреационных:
- подготовительно-стимулирующих:
- локомоторно-активизирующих.

**Формирующие** упражнения создают необходимую массу мышечной ткани. функционально обеспечивающей не только движение тела, но и производство энергии. Мышцы - это, образно говоря, теплоцентр. Мышечная система обеспечивает корсетную функцию всех органов и систем организма. Недостаточность мышечной ткани ведет к развитию болезней обмена веществ – диабета, ожирения, атеросклероза, гипертонической болезни. Недостаточность же корсетной функции проявляется в первую очередь болезнями позвоночника - нарушением осанки. Плоскостопием, нарушением функций органов брюшной полости. функции деторождения и прочее.

Состояние мышечной системы оценивают силовыми тестами. Поэтому можно утверждать, что определенный уровень силы (нормативный) является фактором, предупреждающим развитие указанных заболеваний и обеспечивающим локомоторную и энергообразовательную функции организма. Четыре - пять силовых тестов характеризуют силу всех основных мышечных групп - рук, спины, брюшного пресса и ног. Необходимы так же упражнения для мелких мышечных групп шеи, глаз, свода стопы, кистей рук, причем как статические, так и динамические. Доза динамических упражнений на одном занятии характеризуется следующими параметрами

интенсивности объема:

- величина сопротивления с предельно возможным числом повторений в одном подходе 8-10 (дает оптимальный прирост мышечной массы и ее поддержание на должном уровне):

- метод выполнения силовых упражнений должен быть повторно-серийным в двух-трех сериях: ' упражнения выполняются до отказа в каждой серии:

интервал отдыха между сериями 60-90с: отдых не должен давать полного восстановления, повторные серии (вторая и третья) выполняют на невосстановлении и соответственно с меньшим числом повторений. чем в первой серии.

Доза статических силовых упражнений определяется тремя параметрами:

- продолжительностью удержания.
- количеством повторений;
- продолжительностью интервалов между повторениями.

Рекомендуются следующие величины: удержание позы не менее 6с и не более 40 с: длительность интервалов отдыха 6-10 с: количество повторений 2-4. Указанная однократная (на одном занятии) доза нагрузки должна повторяться 3-4 раза в неделю.

Очередное воздействие должно накладываться на след предыдущего через 48- 72 часа для суммирования. После 72 часов след от воздействия физической нагрузки резко слабеет. и поэтому двухразовые занятия значительно менее эффективны, чем трехразовые.

Упражнения для глаз, шеи. мелких суставов стоп, кистей можно выполнять в интервалах отдыха между основными силовыми упражнениями или самостоятельно во время утренней гимнастики. физкультурных пауз и т.п.

Силовые упражнения. как динамические. так и статические. выполняемые с полной амплитудой движения в суставах, способствуют так

же развитию гибкости.

На уроках физической культуры силовые упражнения. в зависимости от темы занятий. выполняют во вводной и основной частях урока.

Не менее важным, чем сила, двигательным качеством для здоровья человека является выносливость. Люди с нормативным уровнем выносливости значительно менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям болезням легких, ожирению, диабету. Однако повышение выносливости выше нормативного уровня не ведет к дальнейшему снижению заболеваемости. Наоборот, высокий уровень выносливости, позволяющий успешно выступать в различных соревнованиях на стайерских и марафонских дистанциях очень часто приводит к болезням опорно-двигательного аппарата, снижает потенциал иммунной системы организма и тем самым снижает устойчивость к инфекционным и аллергическим реакциям.

Для нагрузок, направленных на развитие выносливости, наиболее информативным показателем является частота сердечных сокращений, т.к. она характеризует степень воздействия упражнения на аэробную систему организма. Оптимальная интенсивность циклических упражнений. выполняемых равномерным методом, составляет для школьников 150-160 уд/мин. Снижение интенсивности резко снижает тренировочный эффект и для компенсации требует значительного повышения объема.

Двигательные качества. такие как быстрота, ловкость и гибкость в здоровье человека имеют меньшее значение, чем выносливость и сила. Вместе с тем они необходимы для бытовой и профессиональной деятельности человека. Для развития и поддержания достигнутого уровня быстроты эффективны и достаточны подвижные и спортивные игры. проводимые 2-3 раза в неделю на уроках физкультуры.

Для поддержания достаточного уровня гибкости необходимы упражнения на развитие возможно большего числа суставов (плечевого, локтевого, тазобедренного, голеностопного, стопы). выполняемые с полной



амплитудой.

Ловкость тренируется практически всеми упражнениями на развитие силы, выносливости, быстроты и гибкости. Особо направленный эффект дают спортивные и подвижные игры, упражнения на равновесие.

**Восстановительно-рекреационные** упражнения применяют с целью снять утомление, восстановить работоспособность, стимулировать функции организма при перемене деятельности. Это воздействие на организм необходимо для поддержания здоровья, т.к. отрицательный эффект от переутомления в результате умственной работы позднее утомление, стрессовой нагрузки, связанных с профессиональной или бытовой деятельностью, может стать причиной возникновения болезней. Например, позднее утомление школьников на уроках может привести к развитию нарушений осанки и остеохондрозу, а утомление зрения - к возникновению близорукости. Для восстановительно-

рекреационных упражнений. так же, как и для формирующих, важна структура и доза их использования. Восстановительно-рекреационные нагрузки дозируют с учетом их подразделения на ежедневные, еженедельные и ежегодные.

Ежедневные, в свою очередь, можно подразделить на два вида: физкультпаузы и прогулки на

свежем воздухе с играми. Для физкультпаузы подойдет формула: час сидели - 5 мин упражнений. Выполнять движения для всех суставов, а также дыхательные и для мышц глаз.

Прогулки и игры на свежем воздухе для младших школьников должны быть не менее двух часов. для среднего и старшего возраста не менее одного часа.

Еженедельные восстановительно-рекреационные нагрузки - это туристические походы в выходной день, рыбалка, работа на садово-огородном участке, сбор грибов и ягод.

Ежегодные пребывание в оздоровительном лагере, участие в

туристических походах, работа на садово-огородном участке и т.п.

Все восстановительно-рекреационные нагрузки выполняют с умеренной интенсивностью, в объеме, не вызывающем значительного утомления. Поэтому они не оказывают существенного влияния на развитие двигательных качеств. Выраженный оздоровительный эффект этих нагрузок имеет другой механизм, связанный со снятием утомления умственного, органов зрения (профилактика неврозов, нарушений осанки, остеохондрозов, близорукости и т.п.).

Из **подготовительно-стимулирующих** нагрузок особо важное значение для здоровья имеет утренняя гимнастика. стимулирующая обменные процессы в организме. особенно в мышечноэндокринной. сердечно-легочной системах, что важно для их нормального функционирования и устойчивости к болезнетворным факторам. Доза утренней гимнастики должна быть не менее 10 мин.

**Локомоторно-активирующие** нагрузки необходимы организму для работы мышечного насоса - важного фактора кровообращения, который наряду с сердечным насосом работает для продвижения по нему венозной крови, тканевой жидкости, а также способствует активизации процессов в мышечной ткани, стимуляции нервно-эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта. Работа мышечного насоса и соответствующая активизация тканевого обмена так же необходимы организму, как сон. В первом случае создаются условия для катаболических процессов (активизации обмена), во втором - для анаболических (формирование тканевых структур). Локомоторно-активирующие нагрузки - это движения. в которых участвуют крупные мышечные группы. Интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений более 90 уд/мин.

Часто заболевания внутренних органов возникают из-за нарушений осанки. Например, привычка сутулиться создает такую позу, которая сжимает грудную клетку. Дыхание становится поверхностным и частым. Это затрудняет работу легких. не позволяет насыщать организм кислородом в

необходимом объеме. В итоге могут возникнуть самые разные заболевания легких, организм ослабляется и становится подверженным простудным заболеваниям.

Одним из профилактических способов укрепления здоровья детей являются упражнения, формирующие правильную осанку. Особенно важно проводить работу в данном направлении со школьниками младшего возраста. Не всегда мышцы детей этого возраста справляются с задачами поддержания правильной позы. Это происходит из-за их быстрого утомления и необходимости частого отдыха. Как известно младшие школьники вынуждены долго сидеть неподвижно и мышцы не получают необходимого им расслабления и отдыха. Чтобы предотвращать нарушения осанки нужно прежде всего укреплять мышцы, а также воздействовать на позвоночный столб для устранения его возможных искривлений. Это может быть в частности достигнуто при помощи упражнений хатха-йоги. При регулярном выполнении несложного комплекса дефекты осанки уменьшаются.

Выполнять комплекс упражнений рекомендуется на уроках физической культуры с младшими школьниками. Для этого не требуется специального оборудования. Упражнения выполняются в полной тишине. Любые движения и разговоры исключаются. В комплексе для коррекции осанки предлагаются 7 упражнений, которые успешно осваиваются младшими школьниками. Здесь и потягивание, и наклоны, и прогибание в упоре лежа, и наклоны сидя на полу, и выпады. Эффект от выполнения упражнений можно ожидать только при систематическом и продолжительном их использовании.

Как средство повышения защитных сил организма используется закаливание.

**Закаливание воздухом** рекомендуется начинать с 10-15 мин при температуре +20\* С. при слабом ветре или без него. Затем постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность на 5 мин ежедневно и в итоге довести до 2- 3 часов. Хорошо сочетать воздушные ванны с гимнастическими упражнениями.

**Закаливание холодной водой** нужно начинаться весной и летом, а продолжать осенью и зимой. Определяющим фактором является температура воды. Основные виды - обтирание, обливание, душ, купание. Короткие водные процедуры повышают работоспособность. С их помощью может быть приобретена высокая устойчивость организма к холоду и простудным заболеваниям.

**Солнечные ванны.** Главное оздоровительное значение солнечных ванн состоит в бактерицидности, и повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Лучшее время - после обеда. Полезно сочетать с купанием в реке и играми. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах. Так же способствует укреплению здоровья хождение босиком. На поверхности стопы имеются множество температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Таким образом при ходьбе босиком осуществляется массаж внутренних органов.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Таким образом, через знания и навыки, полученные на уроках физической культуры учащиеся, приобщаются к здоровому образу жизни!

#### Список литературы

1. Журнал «Физическая культура в школе» № No3, 5 2001 г.
2. Газета «Айболит» №6,7 2005г.
3. Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии. - М. «ВАКО». - 2004г.

4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. ВЛАДОС пресс. Москва, 2002г

5. Новосёлова Е.Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни. Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2021;27(1):112-130. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2021-27-1-112-131>.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Габидуллин Э.И.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Термином «силовые способности» начали широко пользоваться относительно недавно, буквально в последние десятилетия, для более полного представления о силовых возможностях человека или о его силе как об одном из главных физических качеств. В исследованиях некоторых авторов доказано, что различные типы силовых проявлений (например, в статических условиях, в продолжительном беге) в спорте и вообще в двигательной деятельности зачастую мало связаны или даже отрицательно коррелируют друг с другом. Это, по мнению специалистов, и послужило поводом для дифференциации понятия «сила».

Скоростно-силовые способности, как подразумевает сам термин, проявляются в действиях, в которых вместе с силой необходима достаточно высокая скорость движений. Некоторые из этих проявлений носят название взрывной силы. Обычно ее определяют, как способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в максимально короткое время.

В системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Скоростно-силовые способности являются основой, определяющей уровень физической подготовленности боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксера специальных навыков при овладении техникой бокса и снижает эффективность их использования в условиях соревновательного поединка. Боксер с неразвитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка.

Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшего развития, несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно обширный материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Цель исследования: повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать для боксеров упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
3. Проверить эффективность подобранных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в ходе педагогического эксперимента.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: уровень скоростно-силовых способностей у боксеров.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод контрольных испытаний.
4. Методы математической статистики.

Гипотеза: мы предполагаем, что предложенные нами упражнения повысят уровень скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Практическая значимость: работа может представлять интерес для специалистов, работающих в данном направлении, в том числе тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно-наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение быстрых и сильных одиночных и серийных ударов.

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что в процессе подготовки боксёров на этапе спортивного совершенствования одной из основных задач является развитие у них скоростно-силовых качеств. Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшей разработки, несмотря на то, что на данном этапе

современного спорта накоплено довольно много материала об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

2. Нами были подобраны упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксеров. Для более успешного выполнения предложенные упражнения применялись в круговой тренировке. Для повышения уровня скоростно-силовых способностей боксеров круговая тренировка с упражнениями скоростно-силового характера применялась на трех занятиях из четырех в неделю.

3. Эффективность предложенных нами упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у боксеров была проверена в ходе педагогического эксперимента, который показал более высокий уровень скоростно-силовых качеств у экспериментальной группы, чем у контрольной.

Это свидетельствует о том, что достоверность различий наблюдается во всех трех тестах.

Внутри экспериментальной группы так же наблюдается достоверный прирост во всех предложенных нами тестах. Отсюда, можно сделать вывод, что предложенные нами упражнения повысили уровень скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены.

## **ИНТЕГРАЦИЯ МОЗГА - РАБОТА ДВУХ ПОЛУШАРИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Гатауллина Л.Х.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13 с углубленным изучением предметов эстетического цикла», г. Ноябрьск

В настоящее время возрастает роль занятий физической культурой, как средства для решения задач оздоровления и гармоничного развития



личности. Применение средств для развития умственных способностей на уроке физической культуры имеет большее значение в связи с тем, что усвоить поток информации не всегда представляется возможным в системе общеобразовательной деятельности. И только в игровой деятельности можно достаточно полно развивать способности ребенка. Активная работа мысли на занятиях по физкультуре необходима для более прочного усвоения знаний по другим предметам, для расширения кругозора детей, для формирования жизненно важных компетенций.

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативной системы к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций.

Мозг человека выполняет высшую функцию — мышление. Одной из функций мозга человека является восприятие и генерация речи. Мозг имеет ключевое значение в организме. Он выполняет ряд важных функций. Основные функции мозга включают в себя обработку сенсорной информации, поступающей от органов чувств, планирование, принятие решений, координацию, управление движениями, положительные и отрицательные эмоции, внимание, память.

Кроме того, головной мозг регулирует и координирует работу всех мышц человека (и тех, которыми человек может управлять усилиями воли, и тех, которые не зависят от воли человека, например, сердечная мышца).

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга — гуманитарное, образное, творческое — отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное восприятие. Левое полушарие головного мозга — математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое — отвечает за восприятие — слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной его части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Для детей с нарушениями речи характерно выраженное нарушением межполушарного взаимодействия. В норме основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет.

Наука, которая занимается работой двух полушарий – называется кинезиология.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Работы В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, Н.С.Лейтеса, П.Н.Анохина, И.М.Сеченова доказали влияние манипуляций рук на развитие речи. Наука кинезиология уделяет очень много внимания развитию мелкой моторики рук. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Поэтому дошкольный и младший школьный возраст особенно благоприятен для развития человека.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус.
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения

глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимы движение.

- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Польза, которую приносят кинезиологические упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев.

Такие упражнения можно применять в подготовительной части урока, эти упражнения усиливают межполушарные взаимодействия, повышают концентрацию внимания, улучшают моторику.

1. И. п. – одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения одной рукой вперед, другой назад.

2. И. п. – руки в стороны. Одной рукой делать круговые движения, другой – восьмерки.

3. И. п. – стоя на коленях, руки в стороны; 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами правой руки коснуться левой пятки; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону. При повороте таз не опускать (не садиться), колени с места не сдвигать.

4. И. п. – основная стойка. 1 – выпад левой ногой, правая рука вперед левая рука вверх, поворот туловища налево; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону. 4 – и. п.

5. «Жонглирование». Жонглирование двумя мешочками.

6. «Вышиваем крестиком». Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика.

7. «Вышиваем крестиком с хлопком». Усложненное упражнение вводится только после успешного выполнения облегченного варианта. Каждый раз, когда руки остаются свободными от мешочка, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

8. «Капитан» И. п. Стоя, ноги на ширине плеч. Одну руку ставим «козырьком» около лба. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Упражнениях надо одновременно менять положение рук. Следите чтобы большой палец козырька был спрятан – прижат к ладони, а не торчал в сторону. А сам козырек был параллелен полу. Кулак со знаком класс должен смотреть вперед и направлен вертикально вверх без перекосов.

9. «Ухо – нос» Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

10. «Колено – локоть» Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. При этом чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая функции нервной системы. Такие методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

#### Список литературы

1. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
2. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности - М., 1989.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.
4. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
5. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность – М.: Наука, 1984.
6. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2001.
7. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977.
8. Сухомлинский В.А Самый отстающий в классе...// Воспитание школьников – М., 1991.
9. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.
10. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

# ЭТНОЭКОЛОГИЯ В ГАРМОНИИ С ЭКОСФЕРОЙ

Гафитуллин Д.Н.

Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры управления и сервиса

Несводимость современных экологических проблем к вопросам чисто технологическим и экономическим, важность их социально-культурных аспектов сегодня признаются достаточно широко. Роль социально-культурных решений в преодолении нынешних и, в еще большей степени, возможных в будущем экологических трудностей подтверждается уже не только общими соображениями, но и результатами просчетов на глобальных моделях.

Сегодня ясно, что и для разработки их более реалистических версий, и для поисков стратегии борьбы с экологической угрозой науке предстоит широко использовать данные культурологии, антропологии и этнографии. Если непосредственной причиной неблагоприятных экологических эффектов явились некоторые стороны современной научно-технической революции, то наиболее общая предпосылка экологического кризиса, его абстрактная возможность была заложена уже в далеком прошлом – в переходе от присваивающего хозяйства к производящему. Пока человек более или менее пассивно потреблял продукты, предоставляемые природой, возможности природы как бы автоматически регулировали его деятельность, включая биологическое воспроизводство.

Народы, находящиеся на стадии присваивающего хозяйства в этнографической науке она получила название первого хозяйственно-культурного типа (ХКТ), экологи так и называют пародами, «вписывающимися в природу».

И действительно, их отношения с природой регулируются так же, как регулируются отношения природы с любым из ее элементов. Но совершенно очевидно, что в этих условиях любой природный сдвиг, создающий основу

для прогрессивного развития демографических процессов, а также последовательное совершенствование производительных сил вызывали перенапряжение экосферы. В результате первый ХКТ заменялся последующими – разными видами производящего ХКТ. Так совершился знаменитый переход, разделивший человеческие коллективы на зависящие, а значит, и «вписывающиеся» в природу и как будто не зависящие от природы.

Иллюзия человека гиганта-созидателя, способного «покорить» силы природы, и лежит у истоков современных экологических трудностей. В течение многих тысячелетий человечество росло, сводило леса, расширяло пастбища и пашни, а затем культивировало их на уровне, еще не кризисном для всей экосистемы. В конце концов, объективный ход событий привел к созданию материалов, которые природа не могла создать и, значит, не может утилизировать. В последнем обстоятельстве в значительной степени заключена сущностная причина угрозы экологического кризиса.

Разумеется, пути решения экологической проблемы мы обязаны искать на уровне современного развития, подразумевающего прогресс, а не возвращение к «пещерному веку». И пути эти лежат в основном в русле экономического развития. Но у экологической проблемы есть и другая сторона, связанная с живыми традициями природопользования на огромных земельных пространствах, а также и с опытом, в том числе и негативным, который накопило человечество. Речь идет о том, что проблема нормального функционирования экосистемы теперь встает и в районах первого ХКТ. Вызвано это не столько активным проникновением в производственную и бытовую сферу самой индустрии (мы намеренно не рассматриваем зоны интенсивного промышленного строительства), сколько порожденной современным индустриальным развитием технологией природопользования.

К примеру, речь идет о Республике Башкортостан, населенных историческими представителями первого ХКТ. Та экологическая ниша, которая была освоена народами, не имела иной перспективы, кроме усовершенствования самих орудий присваивающего производства.

Значительное число пришлых этнических групп или соответствующих этносов того же ХКТ, были и в значительной мере остаются потребителями продуктов природной среды своей экологической ниши.

Расселенные на чрезвычайно обширных пространствах, они долгое время не выделялись из природы, не нарушали «естественного равновесия» в ней. Это было возможно потому, что вносимые ими в природу изменения были не многообразны по своему характеру и ничтожны по величине. Они вполне укладывались в пределы тех допустимых и постоянно наблюдающихся флуктуации, которые колеблют систему, но не выводят ее из установившегося подвижного равновесия, не вызывают необратимых изменений. Можно даже сказать, что в данном случае экосистема работает по замкнутому кругу, соблюдая известные законы экологии. Это ни в коей мере не означает, что именно существование на уровне первого ХКТ – оптимальное решение для преодоления экологического кризиса.

Такая постановка вопроса, встречающаяся в современной литературе, отрицает значение прогресса в развитии человечества. На уровне первого ХКТ современное человечество жить уже не может, даже если захотело бы. За свою историю оно слишком сильно изменило природу: на огромных пространствах истреблены леса, распаханы степи, созданы искусственные водоемы, перегорожены реки, уничтожены стада бизонов, зубров и т. д. Во вред или на пользу человечеству случилось все это?

Сегодня, на наш взгляд, разумен только один ответ: нужно заботиться не о предотвращении всякого нарушения «естественного равновесия», а о правильном опенке допустимого вмешательства. Народы Республики Башкортостан с их системой традиционного природопользования еще сегодня могут быть определены как живущие в условиях «естественного равновесия». Это позволяет нам как бы присутствовать при невиданном социальном «эксперименте» – соприкосновении или, точнее, вторжении современной технологии в согласованные прежде элементы экосистемы.



Здесь уместно привести слова Е.К. Федорова: «Для оценок пределов допустимого вмешательства в течение природных процессов также требуется умение рассчитывать и естественный ход природных явлений, и последствия любого воздействия, т. е. знать по крайней мере «не хуже природы» [2].

У нас есть основания считать, что традиционное природопользование народов Республики Башкортостан – результат длительного приспособления к жизни в конкретной экологической нише и накопления знаний на уровне сформулированного Е.К. Федоровым требования «знать не хуже природы» – существенной и оптимистической редакции традиционного «закона» экологов – «природа знает лучше».

Итак, несомненна важность широкого изучения опыта природопользования народов как на традиционном этнографическом, так и на современном эколого-этнографическом уровне. Под последним мы понимаем, прежде всего, учет экологических последствий традиционных видов хозяйствования и внедрения новых его элементов, весь комплекс этнической культуры и быта. Когда речь идет о традиционном природопользовании, чаще всего само понятие традиционности рассматривают с точки зрения достижений этнографической науки, в свете данных, собранных этнографами или другими исследователями путем непосредственного наблюдения за последние три столетия.

Однако традиционность исторична и иерархична. На опыте изучаемых народов Башкирии представляется возможным выделить три уровня традиционности.

Уровень первый – традиционность естественная, наиболее согласованная с представлениями о «народе, вписывающемся в природу». Этот уровень свойствен этносам первого ХКТ. Причем, вводя этот уровень, мы абстрагируемся от технологических инноваций.

Уровень второй – традиционность естественная дополняется достижениями контактов культур, которые колеблют «естественное

равновесие», но еще не разрушают его стабильности. Первый и второй уровни могут сосуществовать внутри одного этноса.

Уровень третий – «традиционность современная», как отражение специфической черты этнической культуры народов, испытавших частичное нарушение «естественного развития» в пределах своей экологической ниши.

Именно этот уровень, наблюдаемый сегодня, чаще всего не выделяется и рассматривается как вариация второго уровня. Однако это возрастание не может быть долговременным и беспредельным, так как ресурсы экологической ниши имеют естественное ограничение. Памятуя об этом, мы должны быть особенно осторожны с такими даже незначительными по размерам вторжениями в природу, которые могут нарушить экосферу и создать экологический кризис для традиционного природопользования.

Сказанное свидетельствует о рациональном приспособлении к окружающей среде уже при эмпирическом учете экологических законов. Но, конечно, в экологическом смысле выживание человечества вовсе не означает отказа от современной технологии. Скорее всего, оно требует того, чтобы технология основывалась на научных данных, учитывающих не только свойства природного мира, но и уже имеющийся позитивный опыт вторжения людей в этот мир.

Именно такой подход уместно называть эколого-этнографическим. Выдающийся современный эколог Б. Коммонер сказал: «Я нахожу еще один источник оптимизма в самой природе кризиса окружающей среды. Кризис этот – продукт не биологических свойств человека, которые не могли бы измениться достаточно быстро, чтобы спасти нас, но его социальных деяний, которые могут подвергаться гораздо более быстрому изменению. Поскольку кризис окружающей среды есть результат бесхозяйственного отношения к мировым ресурсам, то его можно преодолеть, и человек сможет жить в действительно человеческих условиях, если социальное устройство человеческого общества будет приведено в гармонию с экосферой...» [1].

## Список литературы

1. Коммонер Б. Замыкающийся круг. Л., 1974. С. 215.12
2. Федоров Е. К. Послесловие // Б. Коммонер. Замыкающийся круг. Л. 2019. С. 269.11

## **МАССОВЫЕ ПРОБЕГИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Е. В. Горина

Стерлитамакский химико-технологический колледж, г. Стерлитамак

Физическая культура, пожалуй, один из немногих предметов, который во все времена был и остается самой востребованной дисциплиной в вопросах воспитания и становления здоровой личности, начиная с момента рождения и заканчивая сознательным возрастом. Привитие физической культуры подрастающему поколению – один из наиболее важных и безусловно необходимых моментов в процессе становления гармоничной, полноценной и здоровой личности. Именно поэтому, вопрос преподавания, привития любви к ней, формирование здоровой привычки в ее ежедневной потребности, является актуальным и в настоящее время.

Физическая культура - часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей [2].

Физическая культура человека (индивидуума) рассматривается как процесс овладения знаниями, умениями и навыками воспитательной, учебной, оздоровительной, рекреационной деятельности для последующего использования в процессе самосовершенствования, и как результат - уровень физического здоровья, который человек смог сохранить или улучшить благодаря своему желанию, знаниям, здоровому образу жизни и двигательной активности [5].

Мы живем в техногенную эпоху, когда на смену физическому труду, безусловно тяжелому, пришли автоматизированные системы. Помимо неоспоримых преимуществ, это обстоятельство значительно ослабило ежедневную физическую нагрузку и не только производственную, но и в рамках домашнего хозяйства. Например, мы всё реже самостоятельно моем полы, доверяя это занятие нашим домашним помощникам – роботам-пылесосом, и, тем самым, перестаем совершать ряд полезных физических упражнений – наклоны, приседания, растяжку. После ежедневного много часового сидения перед мониторами компьютеров и ноутбуков наши мышцы атрофируются, начинаются проблемы со здоровьем, мы жалуемся на неподвижные суставы, искривлённый позвоночник, севшее зрение.... Поэтому, как правильно заметил О. Л. Эрдонов в статье «Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодежи» роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно – технического прогресса. Нарастающее ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности. В этих условиях очевидна роль массовых форм физической культуры. Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество потомства; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне

подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

Немаловажное значение имеет информационно - просветительская, пропагандистская работа, которая должна быть направлена на приобщение граждан к здоровому образу жизни; совершенствованию физических и моральных качеств; искоренение вредных привычек и выработку положительных мотивов для занятий физической культурой и спортом, в том числе и массовой физической культурой, а также профилактику заболеваний, трудовую реабилитацию и активное долголетие. Для достижения поставленных целей в сфере оздоровления населения, популяризации массового спорта, можно привлекать к работе с населением известных спортсменов, рекордсменов, заслуженных тренеров, например, всегда находит большой позитивный отклик флешмоб акция «Тренировка со звездой». Возможно также увеличить выпуск популярных печатных изданий и методических пособий, способствующих повышению самообразования граждан и формированию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее востребованным и малозатратным вариантом в наши дни, безусловно, служит Интернет платформа, с её многочисленными интернет-каналами, сайтами, группами по интересам в социальных сетях. Очень популярны у молодежи и людей среднего возраста подписки на бесплатные странички (аккаунты) с тренингами и тренировками у известных медийных личностей, имеющих отличную физическую форму и раскрывающих секреты её приобретения и сохранения, что очень способствует популяризации физической активности пользователей в целом. Таким образом, средства массовой информации и различные рекламные технологии, демонстрирующее правильное отношение к здоровью, к спорту, к физическим упражнениям являются мощнейшим средством формирования здорового образа жизни.

Но не у каждого человека есть возможность регулярно посещать занятия в фитнес клубах, спортзалах и бассейнах, потому что это связано с

финансовыми затратами. Одним из самых распространенных средств физической культуры, в том числе и массовой физической культуры, является бег.

Бег – это самое эффективное физическое упражнение, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца. Занятия бегом способствуют очищению организма от вредных токсинов и шлаков. Во время упражнений кровь начинает двигаться по сосудам с высокой интенсивностью. Через стенки сосудов в нее поступает множество отработанных веществ, которые выводятся через пот. При медленном продолжительном беге нормализуются обменные процессы организма, а также уменьшается содержание холестерина в крови. Пробежка помогает избавиться от лишних калорий. Недаром бег считается одним из самых эффективных способов похудения и входит в большинство программ по борьбе с лишним весом. А если пробежки проводятся на открытом воздухе, то возрастает и гигиеническое значение бега. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Согласно научным исследованиям, занятия бегом способствуют выработке эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма. Кроме того, бег повышает выносливость человека, делая его более работоспособным. Регулярные беговые тренировки улучшают восстановительные функции организма. Данный эффект будет особенно полезен людям, у которых работа связана с нервным перенапряжением, стрессом, ненормированностью рабочего

графика, в также тем, кто часто работают в ночную смену. В итоге, небольшая пробежка оказывается более эффективной для придания бодрости и восстановления эмоциональных сил, чем расслабляющий отдых и даже сон. Установленный факт, что пробежки оказывают положительное влияние на нервную систему. Тот человек, у которого бег стал повседневной нормой жизни, становится менее вспыльчивым и более уравновешенным, он эффективнее контролирует свои эмоции и легче переносит стрессовые ситуации. Многим людям занятия бегом помогают снизить депрессию или полностью от нее избавиться. Доказано, что пробежки положительно влияют и на умственные способности человека, поскольку они повышают уровень концентрации, самоконтроль и мозговую деятельность. Бег может оказать неоценимую помощь и при различных нарушениях сна, поскольку оказывает успокаивающее воздействие на эмоциональное и психологическое состояние человека. Во время бега можно использовать различную музыку, в зависимости от эмоционального состояния, что тоже благоприятно скажется на центральную нервную систему.

А сколько сейчас массовых проектов, всероссийских и международных пробегов, набирающие большую популярность среди обычных граждан, которые проходят в разных городах нашей страны и зарубежья, начиная с «Кросса наций» и заканчивая различными коммерческими марафонами – Стамбульский марафон, Ческо-будеевский марафон, Московский марафон, Казанский марафон, Уфимский марафон, Стерлитамакский полумарафон и можно перечислять их очень долго. Безусловно нельзя бежать такие пробеги не подготовленным. Кто - то выходит на старт, чтобы побеждать, а кто - то чтобы в очередной раз в какой-то степени преодолеть свои страхи, «зажимы», проблемы и поверить в себя, проверить свои физические и моральные качества. Участие в массовых пробегах расширяет и социальные горизонты человека, позволяет социализироваться, преодолеть свою замкнутость, одиночество, найти новых друзей. Участвуя в пробегах, появляется хороший шанс побывать в другом городе или стране и просто

пообщаться с единомышленниками. На старт выходят целыми семьями, с маленькими детьми. А где еще, как не в семье, закладываются зачатки на формирование здорового образа жизнедеятельности, прививаются полезные привычки – делать зарядку, наслаждаться новым днем во время утренней пробежки или дружно участвовать в массовом полумарафонском забеге.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Таким образом, занятия массовой физической культурой и спортом позволяет человеку в независимости от возраста и пола в комплексе решать ряд проблем с сохранением и укреплением здоровья, тем самым увеличивая продолжительность жизни и трудоспособный возраст, а также проводить с пользой свободное время, разнообразить досуг, что в свою очередь являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений.

## **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Л.В. Кириллова

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой современности, предметом первоочередной важности и заботы государства, поскольку именно здоровье определяет будущее страны, генофонд нации, научный и интеллектуальный потенциал общества. Уровень



здоровья в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, личностного роста, полноту восприятия, удовлетворенность жизнью, поэтому важнейшей задачей сохранения и укрепления здоровья тела и духа каждого человека является обеспечение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, воспитания активной жизненной позиции, высоких жизненных принципов. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья имеет правильный образ жизни, основанный на рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек и на достаточной двигательной активности. [3].

В нашей стране сформирована система физического воспитания, занятия физической культурой и спортом проводятся во всех образовательных и лечебно-профилактических учреждениях. Задача педагогов, тренеров состоит в большей мотивации и пропаганде здорового образа жизни.

Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни является регулярная физическая активность. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. В структуре механизма двигательной активности в элементарной форме представлен принцип саморегуляции, отражающий сущность всеобщего закона оптимизации и проявляющийся в стремлении живых систем к достижению максимального жизненно важного результата с минимальными энергетическими и пластическими затратами. На уровне целостного организма происходит интеграция этой универсальной формы в функциональную систему высшей регуляции адаптационных механизмов, расшифрованную П. К. Анохиным [4].

В процессе регулярной физической активности на занятиях физической культуры укрепляется мышечно-суставной аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается артериальное давление,

улучшается функция центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузками, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закалывающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т.д.

Систематические занятия вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам. В основе такой адаптации лежат возникающие в результате тренировки морфологические, обменные и функциональные изменения в различных системах, органах и тканях, совершенствование нервной, гуморальной и клеточной регуляции.

Регулярное выполнение определенных видов физических упражнений вызывает многочисленные физиологические эффекты:

1. Экономизация функции, которая проявляется в том, что на единицу внешней работы организм затрачивает все меньший объем энергии. В основе экономизации лежит совершенствование двигательного динамического стереотипа, когда усиливаются процессы внутреннего торможения, способствующие локализации возбуждения только в зоне, непосредственно связанной двигательными единицами, участвующими в осуществлении именно данного движения, а остальные единицы выключены из работы – это, с одной стороны, не требует затраты энергии на их активность, а с другой – не мешает работе активных мышц. Поэтому при выполнении стандартной нагрузки функциональные сдвиги у тренированного человека оказываются на более низком уровне, чем у нетренированного.

2. Усиление максимальных функциональных возможностей организма. Основными механизмами этого феномена являются следующие процессы: интенсификация процессов белкового синтеза в работающих мышцах; накопление энергетических субстратов; совершенствование процессов кислородного обеспечения мышечной деятельности за счет повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение процессов нервной регуляции мышечной деятельности.

Разумеется, степень выраженности тех или иных тренировочных эффектов зависит от вида выполняемой физической нагрузки.

С точки зрения формирования здоровья, для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем жизнеобеспечения оптимальными могут быть следующие средства.

Сердечно-сосудистая система и кровь. Наилучшими средствами для тренировки этих систем являются циклические упражнения: бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед и т.п. Основным режимом их использования должен быть аэробный, т.е. такой, когда запрос кислорода на работу мышц в этих условиях полностью удовлетворяется в процессе самой работы и кислородный долг не образуется. Длительность непрерывного выполнения аэробного упражнения должна постепенно достичь 40-60 минут при 3-4 занятиях в неделю.

Длительные малоинтенсивные упражнения способствуют появлению многих благоприятных эффектов. Так, в крови возрастает количество эритроцитов, что ведет к нарастанию кислородной емкости крови, т.е. каждая единица объема крови может перенести больший объем кислорода и углекислого газа. Другим результатом длительных аэробных упражнений является снижение концентрации холестерина в крови, что является важным фактором профилактики атеросклероза. Вместе с тем, уже появившиеся на стенках сосудов атеросклеротические бляшки постепенно разрушаются и вымываются, благодаря чему сосуды оказываются эластичными и обеспечивают хорошее кровоснабжение тканей и органов – это является важным фактором стабилизации артериального давления. Уже доказано, что полноценная двигательная активность активизирует антисвертывающую систему крови, что препятствует формированию внутрисосудистых тромбов.

В сердце под влиянием таких упражнений улучшается капилляризация, что не только обеспечивает лучшее энергоснабжение работы сердца, но и предупреждает возникновение в нем ишемических явлений и инфаркта миокарда. В нем улучшается течение обменных процессов, и активизируются

дыхательные ферменты, нормализуется соотношение ионов калия и натрия, обеспечивающее улучшение сократительной функции сердца.

Использование циклических упражнений преимущественно аэробного характера благоприятно сказывается и на состоянии дыхательного аппарата. Изменения в дыхательной системе идут по пути повышения глубины и снижения частоты дыхания, повышается жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких, увеличивается сила дыхательной мускулатуры.

Большая роль в процессе выполнения физических упражнений принадлежит центральной нервной системе, которая осуществляет интеграцию деятельности различных систем организма с внешней средой. Во время движения происходит раздражение проприорецепторов скелетных мышц, интерорецепторов внутренних органов, и рефлекторно через ЦНС стимулируются жизненные процессы в клетках, тканях, органах, составляющих различные функциональные системы организма [5].

Совершенствование основных показателей функционирования ЦНС (уравновешенности, силы и подвижности нервных процессов) воспитывается через упражнения силового и скоростно-силового характера, требующие максимальной концентрации возбудительного процесса в короткие периоды времени. При этом возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц. Адекватный же выбор нужных для осуществления данного движения мышц и выключения «ненужных» осуществляется за счет сложного реципрокного (взаимного) согласования возбуждения и торможения, что обеспечивает так называемую межмышечную координацию.

Физическая тренировка оказывает положительное влияние на сенсорные системы, улучшает функции многих анализаторов – зрительного, вестибулярного, слухового, снижает порог мышечной и суставной чувствительности, понижает тактильную и болевую чувствительность. При

выполнении физических упражнений одновременно функционируют ряд анализаторов. Между ними возникают определенные взаимоотношения. Субъективно это проявляется в виде особых ощущений – «чувства снега» у лыжников, «чувство воды» у пловцов. Эти ощущения позволяют добиться улучшения координации двигательной деятельности с учетом условий внешней среды.

Опорно-двигательный аппарат. Двигательная активность приобретает особое значение в связи с необходимостью профилактики и лечения заболеваний позвоночного столба, которые на современном этапе стали особенно актуальны. Упражнения силового и скоростно-силового характера способствуют укреплению костей, достижению прочности мягких тканей, укрепляющих сустав. Исследования НИИ физкультуры показали, что уже одноразовые занятия в неделю сказываются положительно, но выраженный и устойчивый эффект наступает от 3 и более занятий.

Помимо указанных функциональных систем правильно организованные физические упражнения нормализуют также и деятельность желудочно-кишечного тракта. Усиленный обмен веществ, связанный с занятиями физической культурой и спортом, активизирует деятельность органов пищеварения. Стимулируется деятельность пищеварительных желез, перистальтика кишечника. В организме запасы углеводов повышаются, а жира - снижаются. Сильные мышцы брюшного пресса создают пневматическую подушку внутри брюшной полости, которая служит также опорой для позвоночника, укрепляет диафрагму. Это первыми заметили древние йоги и придумали упражнения, которые позволяют массировать органы брюшной полости, что улучшает кровоток, способствует продвижению пищевых и каловых масс.

Регулярные занятия физической культурой, сопровождаемые потоотделением, наряду с совершенствованием терморегуляции, обеспечивают систематический вывод из организма образовавшихся в процессе жизнедеятельности шлаковых веществ.

Наконец, доказана прямая зависимость между состоянием физической работоспособности и другими ее формами, в частности, умственной, и устойчивостью психических функций.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья [1].

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной, и предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. И, наконец, полноценная двигательная активность должна в каждый данный временной отрезок быть составной частью образа жизни, оказывать влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека (профессиональную, бытовую, досуговую и т.д.) и призвана существенно повысить здоровье подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. - СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.

2. В.З. Кучеренко, Социальная гигиена и организация здравоохранения: Учеб. Пособие/ В.З Кучеренко, Н.М., Агарков, А.П Яковлева - М., 2000.

3. А.В. Тимушкин, Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В.Тимушкин. - Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. - 120с.

4. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И.

Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. - 128 с.

5. Чедов К.В. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К.В.Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2022 - 104 с.

## **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ И ГРАМОТНОСТИ ПО РОДНОМУ ЯЗЫКУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СПО**

Кудакаев Т.Х., Искандаров И.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Основная задача преподавателей гуманитарного цикла – воспитание гармоничной, всесторонне развитой личности, высококвалифицированного, компетентного специалиста. Смысл профессии преподавателя не просто сообщать знания, а умение научить секретам их приобретения.

Отсюда изменяются приоритеты в изучении содержания таких предметов, как «Родной язык», «Родная литература». Особое внимание на своих занятиях следует обратить на методы, с помощью которых передаются знания студентам (в приоритете должны быть активные и интерактивные методы обучения).

Можно утверждать, что особое внимание необходимо делать не на перечислении языковых фактов или изучении жизни писателя и знании всех художественных произведений, а на их истолковании; на осознании процесса того, как язык работает; понимании универсальных механизмов, обеспечивающих общение; основных тенденций художественных особенностей, находящих свое отражение в том или ином произведении писателя. Учитывая вышесказанное, можно говорить о формировании особой концепции преподавания родного языка и литературы, заключающейся в

обеспечении необходимого единства языкового, речемыслительного, интеллектуального, духовно-нравственного, эстетического развития студентов.

Особенно сложно преподавать эти дисциплины потому, что отсутствует интерес к гуманитарному знанию как таковому: в силу возрастных особенностей студенты колледжа стремятся получить профессиональные навыки, овладеть профессиональными компетенциями, и забывают, что они прежде всего личности и только потом профессионалы. У них создаётся ошибочное мнение, что родной язык неважный предмет, что он не нужен вовсе. Хотя именно родной язык занимает особую роль в системе формирования функциональной грамотности. Именно по владению родным языком судят о профессионализме работников при приёме на работу. Следовательно, педагогам следует преодолевать данное противоречие, формируя и развивая на своих занятиях устойчивый, живой интерес к языку, к литературному наследию.

Если говорить о сложностях изучения литературы в системе среднего профессионального образования, то необходимо прежде всего обратить внимание на временной разрыв между программными произведениями, временем их создания и временем их изучения. Сегодняшний студент очень далек от реалий XX века, не говоря уже о произведениях, написанных в Средние века или античности. Если раньше урок литературы начинался с обнаружения читательского восприятия, то сейчас это не представляется возможным, ибо текст или не читают, или аудитория его не понимает. В результате у современного преподавателя-филолога появляется необычная, нетипичная для себя роль – роль «переводчика» [6]. На уроках он трактует культурный фон художественного произведения, давая при этом простейшее языковое знание. Но тут появляется другая проблема: прежде чем перевести содержание текста на современный, доступный читателю язык, преподавателю нужно воссоздать значение слов, используемых автором произведения, восстановить это значение буквально. Это обстоятельство



сегодня более важно, чем учить художественному анализу произведения или его элементам. Таким образом, преподаватель может приблизить текст к обучающимся, сделать его доступным для понимания, а значит, интересным для чтения.

Другая важная роль преподавателя-филолога – это комментирование текста. Комментарий сегодня становится приоритетным приёмом при изучении художественного произведения. Комментарий может быть лексическим или словарным, когда объясняется значение непонятных слов и оборотов речи, отличных от употребления в современном родном языке. Историко-культурный комментарий служит для разъяснения непонятных студенту исторических реалий, отражённых в произведении, сообщения ему фактических сведений, необходимых для правильного понимания текста.

Дисциплины «Родной язык» и «Родная литература» специфичны тем, что они взаимодействуют с другими предметами, так как цели обучения родному языку и литературе не только сформировать у студентов опорную систему знаний, общие компетенции, обеспечивающие свободное владение языком и знание русской литературы. Задача преподавателей словесности целенаправленно формировать национальное самосознание студентов, воспитывать у них уважительное отношение к языку как к материальной и духовной ценности, гордость за него, потребность к сохранению чистоты родного языка как явления культуры. Всё это достижимо посредством интеграции родного языка с другими предметами как гуманитарного цикла, так и с естественно-научного (математикой, физикой), потому что процесс формирования языковой личности непрерывен на протяжении всего периода обучения студента – не только при изучении гуманитарных дисциплин, но и на всех других занятиях, исходя из метапредметной функции языка.

Чтобы студенты успешно усваивали учебный материал на уроках родного языка и литературы, особенно необходимо привлекать их к участию во внеурочной (внеучебной, внеклассной) самостоятельной деятельности, организовывать открытые внеклассные мероприятия с использованием

различных форм работы с уклоном на развитие творческих способностей. Следовательно, выполняются требования стандартов ФГОС СПО и системно-деятельностный подход в обучении и воспитании студентов.

В настоящее время осознание приоритета творчества как слагаемого профессионального успеха и личного благополучия выпускника становится все более актуальным. Развитие его возможно в условиях специально созданной образовательной среды, которая позволяет наиболее максимально раскрыть творческие способности личности, поэтому внеучебной деятельности уделяется особая роль.

Внеклассная деятельность как одно из педагогических условий формирования готовности студента колледжа к ценностно-ориентированной коммуникации позволяет расширить знания, получаемые им на уроках литературы, ликвидировать пробелы, компенсировать естественные недостатки урока [4]. Внеурочная деятельность является логичным продолжением учебной, она выполняет определенные познавательные, развивающие и воспитательные функции. Это специально организованные внеучебные занятия, которые способствуют расширению знаний, развитию умений и навыков, удовлетворению и развитию интересов, способностей обучающихся. Цель и задачи такой деятельности существенно отличаются от целей и задач уроков дополнительных занятий.

Урок – это основная форма учебно-воспитательной работы, его содержание определяется учебной программой и регулируется расписанием. Поэтому, у внеклассной деятельности по родному языку, родной литературе есть своё содержание, своя собственная специфика организации проведения, свои формы и виды, следующие цели: привитие любви к литературе, повышение языковой культуры, развитие интереса к родному языку и родной литературе как к учебным предметам [3].

Отталкиваясь от этих целей, выделяются задачи внеурочной деятельности:

- дополнить и углубить знания об авторе произведения, умения и навыки, получаемые на уроках;
- научить студентов самостоятельной работе с дополнительными учебными пособиями;
- добиться того, чтобы студенты увлеклись художественным произведением как источником знаний;
- развить творческие способности обучающихся;
- сформировать готовность к ценностно-ориентированной коммуникации.

Средствами формирования готовности к ценностно-ориентированной коммуникации во внеклассной деятельности являются литературно-музыкальные произведения, гостиные, поэтические вечера. Такая форма внеклассной деятельности помогает в раскрытии индивидуальных черт обучающегося, развитии его творческих способностей. Конечно, чтобы результат соответствовал ожиданиям, был таким, каким его запланировали, необходима большая подготовка. Этому многие преподаватели боятся, отдавая предпочтение другим формам работы.

Однако нужно помнить, что такая работа позволяет расширить и углубить знакомство студентов с жизнью и творчеством поэта (писателя), его литературным кругом, эпохой, в которой он жил, создаёт у них более полное и эмоционально окрашенное представление о личности писателя, о важности его творчества. При организации литературной гостиной (или вечера) внимание следует сосредоточить на её (его) содержании, на том, какие воспитательные и образовательные цели получится достигнуть при проведении подобного мероприятия.

Разумеется, недостаточно просто создать сценарий и распределить тексты между студентами для разучивания. Необходимо также обдумать и соответствующее музыкальное сопровождение, и оформление интерьера помещения, и внешний вид студентов, и, самое главное, проработать каждый текст, каждое стихотворение с его исполнителем отдельно. Хоть какое-либо

актёрское прошлое преподавателя будет кстати. Только в процессе подобного сотрудничества можно научить читать и понимать стихотворение правильно, с учетом индивидуального авторского образа и личностных особенностей студента-чтеца.

В одиночку подготовить хорошее внеклассное мероприятие очень трудно, поэтому очень важно чётко распределить роли: «актеры-чтецы», «ведущие», «звукорежиссеры», «оформители» и пр.

Самое главное – регулярно репетировать. На репетициях должна править особая атмосфера, чтобы участники композиции смогли почувствовать себя своими героями.

Особо следует уделить внимание выразительному чтению (наизусть) стихов. Нужно выработать хороший выговор слов, проследить, чтобы произношение звуков было чётким и ясным. Выступающий (ведущий или чтец) должен соблюдать логические паузы и логические ударения (они передают замысел автора), уметь придавать голосу нужную эмоциональную окраску (радостную или грустную, восторженную или ироническую), соблюдать темп речи, регулировать громкость произношения.

Заключительным аккордом подготовки является генеральная репетиция, где следует проверить всё и всех: начиная с презентации, видеороликов, музыкального оформления и заканчивая ведущими и чтецами. От этого зависит успех внеклассного мероприятия, которое доставит моральное удовлетворение и подарит эстетическое удовольствие всем: и участникам, и зрителям, и организаторам.

Таким образом, внеклассная деятельность является весьма актуальной и неотъемлемой частью образовательного процесса в системе СПО. Она несёт в себе не только развлекательную, но и образовательную функцию. Это логический результат и продолжение аудиторной работы. Кроме того, все виды внеурочной деятельности при правильной её организации выполняют воспитательную роль. Многие в организации внеучебной деятельности

зависит от преподавателя: его профессионализма, творчества, умения найти психолого-педагогическую точку соприкосновения со студентами.

Методы, применяемые во внеурочной работе по родному языку и родной литературе, можно с таким же успехом применить для повышения мотивации студентов и при изучении иностранных языков. В наше время, когда под иностранные языки выделяется мало часов, когда у студентов низкая заинтересованность в гуманитарных предметах, а требования к уровню владения языком остаются высокими, организация внеклассной деятельности будет отличной помощью при подготовке в олимпиады, творческим конкурсам, экзаменам, а также элементарно поможет лучше и быстрее усвоить изучаемый на уроках материал.

#### Список литературы

1. Дьяченко, М. А. Задачи ценностно-ориентированной коммуникации в социальной среде / М. А. Дьяченко // Вестник МГУП. – 2015. – № 2. – С. 215–219.

2. Жирмунский, В. М. Задачи поэтики. Теория литературы. История русского и зарубежного литературоведения – хрестоматия // ВикиЧтение: [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: <https://lit.wikireading.ru/46408> (дата: обращения: 12.12.2022).

3. Из опыта внеклассной работы по литературе. – Москва: Просвещение, 1980. – 100 с.

4. Лешер, О. В. Проблемы теории и практики развития ценностных ориентаций студентов университета в процессе социокультурной подготовки – монография/ О. В. Лешер, Н. С. Крипон; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова». – Магнитогорск: МГТУ, 2010. – 103 с. – ISBN: 978-5-9967-0092-9. Москва: Дашков и К, 2013. – 488 с. – ISBN 978-5-394-02089-6.

5. Риве А.Ю. Специфика преподавания родного языка и литературы в организациях СПО/ Ю. А// Инновационное развитие профессионального образования. — 2019. — № 4 (24). — Р. 32–35.

6. Федоров, С. В. Литература в диалоге прошлого и настоящего / С. В. Федоров // Лекториум: каталог курсов: [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: <https://www.lektorium.tv/mooc2/27866> (дата обращения: 11.12.2022).

7. Шарков, Ф. И. Коммуникология: основы теории коммуникации / Ф. И. Шарков. – 4-е изд. – Москва: Дашков и К, 2013. – 488 с. – ISBN 978-5-394-02089-6.

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ**

Латипова М. Р., Хамидуллина Р.З.

Альметьевский колледж физической культуры, г.Альметьевск

**Актуальность.** В самом начале последнего месяца 2022 года в мире отмечают Международный день добровольцев или День волонтера. Как известно, волонтерство (от франц. «volontaire» - доброволец) — выполнение какой-либо общественно значимой деятельности на добровольной основе без получения вознаграждения за нее. А в сегодняшнем понимании волонтер — это человек, который по доброй воле принял решение посвятить своё время, опыт, знания, умения и навыки общественному благу, помощи другим людям или проведению какого-либо мероприятия на безвозмездной основе. С каждым годом ценность волонтерского движения растёт, может быть потому, что, чем сложнее времена, тем более востребованной становится волонтерская деятельность. В том или ином виде волонтерство существовало всегда, и среди людей находились те, кто был готов помочь окружающим. В этот день, 5 декабря во Дворце культуры «Нефтьчи» г.Альметьевска в торжественной обстановке за большой личный вклад в развитие добровольческого движения, активную жизненную позицию и участие в

общественной жизни города были награждены грамотами «Доброволец года 2022» четыре представителя Альметьевского колледжа физической культуры.

**Цель:** проанализировать итоги участия представителей Альметьевского колледжа физической культуры в различных направлениях добровольческого движения в России.

**Задачи:**

1. Изучить информационные источники по теме исследования в печатном и электронном варианте.
2. Определить основные направления современного волонтерства , в которых участвовали и участвует альметьевская молодёжь.
3. Проанализировать личный вклад волонтеров колледжа в добровольческом движении.

**Методы исследования:**

1. Обзор информационных источников.
2. Анализ содержания основных направлений работы волонтеров.
3. Социологический опрос.

**Ход исследования.**

1. Сам термин «Волонтерство» появился примерно в XVII веке и был связан с воинским призывом. Чуть позже, к 1755 году, «волонтерство» получило не только милитаристское значение. Первая волонтерская организация в Европе — YMCA («Юношеская христианская ассоциация», появилась в 1844 году в Лондоне). [1] Стать частью кампании могли все, независимо от пола и социальной принадлежности, что было достаточно необычно для того времени. Обзор различных информационных источников позволил выявить шесть основных направлений добровольческой деятельности, существовавших и существующих сейчас в мире.

- Медицинское волонтерство для врачей и граждан без специального образования.

- Психологическое волонтерство, включающее поддержку и коррекцию ментального состояния граждан, помощь с адаптацией к новой среде.

- Бытовое волонтерство - помощь в жизненных трудностях, доставка продуктов.

- Педагогическое - развитие компетенций у взрослых и детей, организация досуга.

- Правовое - оказание юридической помощи, защита законных интересов граждан.

- Животное - забота о бездомных животных и приютах, передержка, лечение. [3]

Ещё в 2010 году АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» предложил Минобрнауке развивать волонтерское движение в России на базе высших учебных заведений. Целью было активное привлечение студентов к подготовке волонтеров для работы на олимпийских объектах. В процессе развития программы «Сочи-2014» была создана волонтерская сеть в 17 городах России, к которой присоединились 25 вузов и один колледж. В итоге к 2016 году в той или иной мере волонтерством занимались уже 24,6% россиян. [2]

В 2020-2021 годах в эпоху ковида отношение к волонтерству во всем мире изменилось. Во-первых, самих добровольцев стало больше — после начала пандемии во многих странах Европы был зафиксирован двукратный рост количества новых волонтеров. Конечно же, и в России число добровольцев тоже выросло. Во-вторых, изменилось отношение общества к волонтерам: в 2020 году вместе с соцработниками они вошли в топ-10 героев года согласно опросу ВЦИОМ.

2. Сегодня волонтерство – это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи, фандрайзинг, официальное предоставление услуг и другие формы участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без денежного вознаграждения. В последние годы волонтерская деятельность вышла на



новый более качественный уровень развития, что не только изменило восприятие у населения смысла волонтерства, но и активно стало поддерживаться государством. [3]

Для студентов имеет большое значение событийное волонтерство - добровольческая деятельность, направленная на помощь в организации и проведении крупных значимых событий местного, регионального, федерального и международного уровня. Студенты принимают участие в городских, региональных, федеральных и международных мероприятиях в качестве волонтеров. В «Концепции развития добровольчества в Российской Федерации до 2025 г.» событийное волонтерство не выделяется в отдельный вид, а включено в другие направления деятельности. Например, в сфере физической культуры и спорта – это участие в организации физкультурных и спортивных мероприятий, в сфере культуры – содействие в организации и проведении массовых мероприятий в сфере культуры. Но логичнее событийное волонтерство рассматривать как отдельный вид волонтерской деятельности, значимый для российского общества. Это определяется следующими причинами:

- мировой тенденцией развития событийного волонтерства, его популярностью в развитых зарубежных странах;

- тенденцией роста популярности и востребованности событийного волонтерства в России в связи с выбором городов РФ для проведения ряда мероприятий мирового масштаба (XXII зимние Олимпийские и XI Паралимпийские игры 2014 г., чемпионат мира по футболу FIFA 2018 г., XIX Всемирный фестиваль молодежи и студентов 2017 г., WorldSkills Kazan 2019 г. др.). Общая доля событийного волонтерства в России на данный момент высока. По результатам опроса, проведенного Фондом «Общественное мнение» в 2018 г., 60 % граждан России участвовали в каких-либо организованных или неорганизованных формах добровольчества или волонтерства, из них 6 % – в событийном волонтерстве;

– популярностью событийного волонтерства среди студентов российских ВУЗов. Так, для проведения Олимпийских игр 2014 г. было привлечено более 25 000 волонтеров, из которых 80 % составляли студенты российских вузов и ссузов. Так, волонтерском сопровождении чемпионата мира по футболу 2018 г. участвовало более 15 000 волонтеров-студентов. [2]

Событийное волонтерство создает уникальные возможности для совершенствования своей личности, развития социально-значимых качеств (коммуникабельность, ответственность, стрессоустойчивость, активность, инициативность), умений и навыков (строить общение с представителями различных социальных групп), для эмоционального (испытание глубоких нравственных и эстетических эмоций. Сопереживание участникам события), нравственного (бескорыстная помощь организаторам, гостям и участникам мероприятия, изменение отношения к себе, волонтерству, стране, труду, собственной жизни с позиций духовно-нравственных ценностей), гражданского (развитие социальной активности и ответственности) воспитания.[3]

Серьезную и полезную работу по сохранению истории проводят в татарстанском городе Альметьевск «Волонтёры Победы». Это сообщество насчитывает около 330 человек, которые участвуют в акции «Бессмертный полк», они проводят лекции подрастающему поколению и заботятся о старшем. Волонтёры часто приходят к пожилым людям с адресной помощью, моют полы, помогают по дому, выполняют различные просьбы, то есть, поддерживают здесь и сейчас. Взамен же они получают гораздо большее: представители старшего поколения рассказывают им об исторических событиях, свидетелями которых они стали, и эти знания бесценны. Важно, чтобы люди не забывали о своих дедушках и бабушках, завоевавших победу в Великой Отечественной войне на фронте и в тылу, о тех, кто восстанавливал страну после этой страшной войны.

В г. Альметьевске есть 65 волонтерских движений различных направленностей, где задействованы более 8 тысяч человек. Так больше

людей узнает о волонтерской деятельности и сможет примкнуть к ним. Кроме того, несмотря на то, что активисты проводят безвозмездную работу, каждому человеку хочется признания, понимания, что он всё делает правильно. Все добровольцы выполняют одно общее дело, однако каждый из них может выбрать наиболее интересную для себя область. В Альметьевске есть волонтеры в сферах медиа, культуры, медицины, экологии и многих других. В октябре этого года появилось движение, которое занимается поддержкой мобилизованных. Создан штаб, где трудятся добровольцы-студенты, чьи родные и близкие находятся на передовой. Своей деятельностью они помогают не только призванным, но и себе. Активно продолжается работа добровольческого отряда АКФК. В ноябре волонтеры колледжа три дня посвятили дежурству в штабе по сбору гуманитарной помощи добровольцам и гражданам, призванным в ходе частичной мобилизации и для военнослужащих батальонов «АЛГА» и «ТИМЕР».

3. Для проведения анализа содержания волонтерской деятельности представителей колледжа- студентов, педагогов и выпускников был проведен социологический опрос с 6 респондентами, из которых 4 человека учатся и трудятся сейчас в колледже, а 2 человека-являются выпускниками.

Четыре представителя Альметьевского колледжа физической культуры – две студентки и два педагога - приняли самое активное участие в разных направлениях добровольческого движения. Две студентки получили грамоты за активную жизненную позицию и участие в общественной жизни города. Третьекурсница Анастасия Гайсина не только работает в качестве помощника тренера с дошкольниками в школе художественной гимнастики, организовывает соревнования, но и участвует в проведении в колледже различных массовых мероприятий культурно-спортивной направленности. Кроме того, третий год она становится призером всероссийских, республиканских, научных конкурсов среди студентов, а также участвует на чемпионатах Ворлдскиллс в Казани по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

В следующем направлении добровольческого движения «Социальное волонтерство» в Альметьевске получила грамоту первокурсница колледжа Шайхутдинова Гульназ. Забота о ветеранах, организация волонтерской помощи старшему поколению участие в работе студентов-волонтеров по оказанию помощи военнослужащим и их семьям в рамках проекта «Мы вместе» - всё это Гульназ и её команда успевает выполнять ответственно и быстро.

Следующее направление добровольческого движения – «Медиа волонтерство», которым активно занимается преподаватель родного языка и родной литературы колледжа Хамидуллина Рамиля Завдетовна. В её волонтерской компетенции - оперативно освещать в печатных и электронных средствах массовой информации все события с участием студентов и педагогов колледжа в физкультурно–массовом и культурно–спортивном направлении.

Но самым героическим делом занималась летом этого года Ганиева Малика Ахатовна, преподаватель медико-биологических дисциплин колледжа, в прошлом спортсменка, обладательница черного пояса в каратэ - кекусинкай, тренер. Как компетентный преподаватель дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», Малика Ахатовна, имеющая ещё и медицинское образование, поехала в качестве волонтера-медика в Луганскую Народную Республику. В течение июля-августа 2022 года она занималась медицинской реабилитацией раненых. За волонтерскую помощь в период своего отпуска она получила грамоты от руководства ЛНР, а 5 декабря в Альметьевске- грамоту от администрации города.

В Альметьевском районе и городе успешно действует спортивный клуб бокса «Геракл», которым руководит Марсель Агазян, сам мастер спорта. Он воспитал двух сыновей, успешных боксеров, отслуживших в ВС РФ, а также закончивших колледж физической культуры. В течение 10 лет спортсмены и тренеры клуба постоянно оказывают моральную и материальную поддержку школьникам интернатов г. Альметьевска и п. Русский Акташ, где учатся дети

с ОВЗ. Кроме того, в течение полугода в пандемичном 2020 году этот клуб оказывал адресную материальную помощь пожилым и многодетным семьям. Под руководством тренеров-выпускников колледжа, студенты колледжа-боксеры клуба развозили по домам, где живут ветераны и малоимущие, всё необходимое, чтобы обеспечить им жизнь в период пандемии. Спонсорскую и идейную поддержку оказал тогда заместитель председателя Федерации бокса России, выпускник АТФК (АКФК) Игнатьев Сергей Михайлович.

Выводы.

1. В современном мире волонтерство и благотворительность воспринимаются как важный ресурс экономического и социального развития общества, повышения качества жизни, позволяющего решать проблемы не только на местном, но и на региональном и федеральном уровне.

2. Сегодня Событийное волонтерство рассматривается органами государственной власти и общественными организациями как одно из перспективных направлений, через которое происходит вовлечение граждан в системную волонтерскую деятельность. Событийное волонтерство позволяет привлечь внимание общественности к деятельности добровольцев, а значит, содействует и развитию института волонтерства в России. Можно утверждать, что данный вид добровольческой деятельности не утратит своей актуальности и популярности как минимум 10 – 15 лет – студентами, педагогами и выпускниками колледжа. Итоги деятельности волонтеров г. Альметьевска вчера и сегодня подтверждают этот вывод.

3. Результаты социологического опроса с волонтерами, представляющими Альметьевский колледж физической культуры, показали, что в деятельности этого учебного заведения активно и успешно действуют четыре направления добровольческого движения России.

# МОДЕЛЬ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Леонтьев В.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

**Аннотация.** Представлена авторская модель готовности выпускника образовательного учреждения к деятельности по формированию здорового образа жизни (далее по тексту – ЗОЖ) у молодого поколения, обусловленная структурой деятельности, развитием сознания и всех личностных свойств обучающихся. Компонентами готовности выбраны мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой и оценочно-рефлексивный, содержание которых рассматривается как система взаимосвязанных и взаимообусловленных здравотворческих способностей будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** модель готовности обучающихся к ЗОЖ, компоненты и показатели готовности, здравотворческие способности, условия развития здравотворческих способностей.

Реализация образовательными учреждениями деятельности по формированию, сохранению и развитию здоровья детей, подростков и учащейся молодежи дает основания для углубления научных представлений о сущности образования как системы, обеспечивающей охрану здоровья, сосредоточить ее направленность на формирование у субъектов образовательного процесса опыта здоровьесберегающей деятельности и мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего здоровьесберегающего потенциала, а также организацию собственного здорового образа жизни, т.е. формирование здравотворческой личностной позиции. Проявление данной позиции должно раскрывается в готовности обучающихся к здравотворчеству как состоянию мобилизации психофизиологических систем человека, позволяющих

обеспечить эффективное выполнение определенных действий по сохранению и формированию здоровья при вооружении соответствующими знаниями, умениями, навыками, программой действий, решимостью совершать их.

В свою очередь, формирование личностной позиции предполагает предварительное создание некоего образа – модели, выступающей ориентиром как для самого субъекта здравотворчества в его развитии (саморазвитии) и анализе (самоанализе), так и для образовательного учреждения, обеспечивающего данное становление. Как система требований к обучающемуся, модель позволяет предвидеть цели, средства, методы, критерии становления личностно значимых качеств, необходимых для деятельности по формированию ЗОЖ у молодого поколения. Данная модель должна быть обусловлена целями, характером и закономерностями жизнедеятельности человека; определяться степенью сформированности совокупности специфических способностей, личностных свойств, интересов и склонностей человека; обеспечить достижение требуемых результатов в сохранении и формировании собственного здоровья человека в процессе жизнедеятельности; являться обобщенным критерием качества деятельности по формированию ЗОЖ у обучающихся образовательных учреждений.

Модель готовности выпускника к деятельности по формированию ЗОЖ у молодого поколения опирается на положение о целостности человеческой личности и предполагает определенную структуру, соответствующую структуре личности.

Поскольку здравотворческая деятельность сопряжена с самоактуализацией и формированием здравотворческой личностной позиции человека, компонентами данного процесса следует обозначить:

- 1) саморефлексию (состояния тела, духа и интеллекта);
- 2) самоцелеполагание (обнаружение нового Я самого себя);
- 3) самопрограммирование (разработка последовательности своих действий по осуществлению себя и поиск ресурсов в себе);
- 4) самореализацию (осуществление процесса выхода на новый образ Я)

[4, с. 24-25].

Соответственно, основными компонентами при характеристике готовности выпускника образовательного учреждения к деятельности по формированию ЗОЖ у молодого поколения следует считать:

- мотивационно-ценностный компонент: приоритетность ценности здоровья в системе ценностей; наличие потребности и желания в сохранении и формировании здоровья; доминирующие внутренние мотивации к здоровотворческой деятельности;

- когнитивный: система знаний о здоровье, здоровом образе жизни, способах охраны и увеличение резервов здоровья; представления об особенностях и условиях здоровотворческой деятельности, которые она предъявляет, требованиях к личности;

- эмоционально-волевой: ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; целеустремленность в здоровотворческой деятельности; стремление к самопознанию, развитию, самовоспитанию, отраженные в индивидуальном опыте здоровотворческой деятельности; самоконтроль, обеспечивающий систематичность ведения здоровотворческой деятельности;

- операционально-процессуальный: владение способами осуществления здоровотворческой деятельности; перенос индивидуального опыта в сохранении и формировании здоровья в повседневную практику. Характеристику данного компонента целесообразно расширить креативной составляющей. Креативная составляющая представляет собой совокупность творческих способностей, включающих такие качества, как творческое мышление, оригинальность, интуиция, воображение, любознательность, творческое отношение к формированию собственного здоровья.

- оценочно-рефлексивный компонент: самооценка своей подготовленности и соответствия процесса решения здоровотворческих задач оптимальным образцам.

Содержание компонентов следует рассматривать как систему



здоровотворческих способностей личности обучающегося, границы целостности которой определяются требованиями здоровотворческой деятельности. Все компоненты готовности обучающегося к здоровотворчеству взаимосвязаны и взаимообусловлены [3, 4].

В частности, ценностное отношение к здоровью стимулирует мотивацию, обеспечивающую здоровотворческую деятельность личности, влияет на формирование когнитивного компонента. Сформированная мотивация, в свою очередь, оказывает воздействие на развитие эмоционально-положительного отношения к самому процессу здоровотворческой деятельности, способствует проявлению волевых усилий. Положительные эмоции, сопровождающие ситуации успеха, фиксируются в сознании и стимулируют развитие когнитивного, волевого и рефлексивного компонентов. Развитые рефлексивные способности позволяют адекватно оценивать свою активность с позиций здоровьесбережения, корректировать эмоционально-волевые проявления, влияют на формирование потребности в углублении и систематизации знаний.

Способности – это устойчивые индивидуальные психологические особенности, отличающие людей друг от друга и объясняющие различия в их успехах в разных видах деятельности. Имеются определенные отличия способностей человека от его знаний, умений и навыков. Эти отличия сводятся к следующему. При наличии способностей и при недостатке знаний, умений и навыков человек может приобрести эти знания, умения и навыки и успешно справиться с соответствующей деятельностью. При отсутствии способностей человек будет не в состоянии ни успешно справляться с деятельностью, ни приобретать новые, связанные с ней знания, умения и навыки. Хотя знания, умения и навыки входят в состав развитых способностей, однако сами способности к ним не сводятся. Способности объединяют скорость и качество приобретаемых человеком знаний, умений и навыков, но обязательно сочетаются с уже имеющимися у человека знаниями, умениями или навыками [5, с. 410].

Способности к деятельности по формированию ЗОЖ у молодого поколения как свойства личности из всех четырех её подструктур (по К.К. Платонову) включают в себя все требуемые для здоровьесоздающей деятельности характеристики личности. При этом наличие связей между способностями как свойствами личности, а также цели и границ их совокупности позволяет признать такую совокупность целостной системой готовности к здоровьесоздающей деятельности. Системообразующим фактором готовности к здоровьесоздающей деятельности как системы здоровьесоздающих способностей является ее цель, то есть сама здоровьесоздающая деятельность обучающихся образовательных учреждений.

Итак, система здоровьесоздающих способностей включает свойства всех четырех подструктур личности учащегося, обладает внутрисистемными связями и образует целостность под воздействием системообразующего фактора – цели готовности, задаваемой профессиональной деятельностью в области спорта и здоровья.

Следует вспомнить, что развитие способностей (в том числе к здоровьесоздающей деятельности) – это их улучшение или совершенствование. Они могут развиваться спонтанно и целенаправленно, стихийно и организовано. Организованный процесс развития способностей происходит в системе образования и связан с сознательными действиями работников образования, направленными именно на развитие способностей. Чтобы способности человека успешно развивались, необходимо создать для этого оптимальные условия, среди которых следует выделить [5, с. 411]:

- своевременное и полное выявление имеющихся у человека задатков;
- активное включение человека в те виды деятельности, в которых соответствующие задатки проявляются, а связанные с ними способности формируются и развиваются;
- одновременное включение человека в разные виды деятельности – такие, которые связаны со многими способностями;
- наличие грамотных, подготовленных педагогов, владеющих

методикой развития способностей у других людей;

- применение для развития способностей современных эффективных средств и методов обучения;

- обеспечение систематического контроля и стимулирования процесса развития способностей как со стороны тех, кто их формирует и развивает, так и со стороны тех, у кого эти способности формируются и развиваются.

В отношении первого условия, следует дополнительно отметить, что задатки, даже если задатки известны и определены, существуют на анатомо-физиологическом уровне и представляют собой лишь условие для развития способностей, но не являются гарантией их успешного развития. При наличии задатков, при правильно организованном обучении и воспитании человека имеющиеся у него хорошие задатки будут быстрее превращаться в способности; и в своем развитии его способности, связанные с соответствующими задатками, достигнут более высокого уровня, чем у человека, лишенного таких задатков. Однако если человека, имеющего задатки, специально не обучать, то задатки вряд ли превратятся у него в высокоразвитые способности [5, с. 411].

Обеспечение процесса формирования здравотворческих способностей выпускников образовательного учреждения по направлениям в области физической культуры и спорта предполагает реализацию данных условий.

В итоге, результатом формирования готовности к здравотворческой деятельности должно стать образование тех необходимых мотивов, установок и опыта, придание психическим процессам и свойствам личности таких особенностей, которые обеспечат учащемуся возможность эффективно вести здоровый образ жизни независимо от условий или динамики изменения жизненной обстановки, т.е. выработке здравотворческой личностной позиции.

Таким образом, модель готовности выпускника образовательного учреждения по направлениям физической культуры и спорта к деятельности по формированию ЗОЖ у молодого поколения, опираясь на представление о

целостности личности, дает ориентиры в понимании данной готовности, ее структурных компонентах и содержании. Это позволяет направить здоровьесберегающую деятельность образовательного учреждения в русло формирования здравотворческой личностной позиции обучающихся, что в свою очередь предусматривает внесение поправок в общую модель выпускника образовательного учреждения и пересмотр всей образовательной деятельности учреждения.

#### Список литературы

1. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева [и др.]. – 3-е изд., перераб. – М.: Омега-Л, 2019. – 443 с.
2. Ломов Б.Ф. Системность в психологии / Б. Ф. Ломов. – М.: Изд-во Института практической психологии, 2017. – 384 с. монография / А. Г. Маджуга. – Уфа: Изд-во РИО Респ. учеб.-науч. метод. центра, 2020. – 300 с.
3. Немов Р. С. Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2018. – 560 с.
4. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
5. Третьякова Н.В. Инновации в управления качеством здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Н.В. Третьякова // Качество. Инновации. Образование. – 2019. – № 8. – С. 28-35.
6. Третьякова Н.В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект / Н.В. Третьякова, В.А. Федоров // Образование и наука. – 2019. – № 4. – С. 112-132.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Михеева А.И.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Наркомания в наше время достигла масштабов эпидемии. Её распространение идёт гораздо быстрее, чем принимаются меры по борьбе с этим страшным явлением. Поэтому немаловажное значение в современном обществе приобретает профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появление наркомании.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определённых приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идёт на всё. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником и даже убийцей.

Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Так как интересы наркомана сосредотачиваются только на добыче и употреблении наркотиков, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и только доставляет проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркоман и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости в молодёжной среде.

Цель исследования: исследовать внедрение здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде для профилактики наркотической зависимости в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

2. Провести мониторинг наркотической ситуации в г. Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3. Экспериментально проверить эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодёжной среде.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

Предмет исследования: процесс профилактики наркомании в студенческой среде.

Гипотеза исследования: в результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости у студентов формируется установка на неприятие наркотических веществ.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, сбор данных по г. Стерлитамак, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение.

Практическая зависимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами, работающими в образовательных учреждениях, для проведения профилактики

наркозависимости и формированию у подростков активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков.

Таким образом, реальная наркологическая ситуация, сложившаяся в городе и созревшая потребность общества в её кардинальном изменении, говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение, запрещение пропаганды наркотических средств, создание зон досуговой жизнедеятельности несовершеннолетних, психологическое консультирование и психотерапию (семей, входящих в группу риска, граждан с девиантным поведением и с различными формами социальной дезадаптации), информирование населения о причинах наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей и молодёжи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодёжи, возвращающейся в нормальную жизнь.

В Стерлитамаке продолжается мониторинг социально-зависимых состояний и заболеваний среди населения. Активное содействие в выявлении лиц с наркологической патологией оказывает Горвоенкомат, ОДН, УФСКН, Станция скорой помощи, УВД г. Стерлитамака. Организованы консультации врачами-наркологами в ЛПУ города. При выявлении случаев употребления токсических веществ и алкоголя, принимаются решения по наркодиспансеру на дальнейшее обследование и лечение.

Несовершеннолетние, употребляющие наркотические и токсические вещества, а также алкоголь, приглашаются с родителями при приёме к врачу психиатру – наркологу, обследуются, берутся под наблюдение. Дети и подростки, замеченные в однократном употреблении алкогольных напитков

при наличии положительной характеристики с учебного заведения и жалоб со стороны родителей, после профилактической беседы берутся на предварительный учёт. Наибольший процент выявляемости детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и алкоголь, по самообращению – 2 человека (7,4 %), по направлению ОДН – 16 человек (59,2 %), по направлению ЛПУ – 2 направления (7,4 %) и по направлению учебных заведений – 7 человек (25,9 %).

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведётся не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодёжь, ведь каждый человек должен осознавать для себя вред наркомании и стараться бороться с ней.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию. К данной ситуации подходит следующая притча:

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Данная притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами и т.д. Однако, существующие темпы роста детско-подростковой наркомании, высокая стоимость лечения и низкая эффективность существующих методов лечения делают такую работу мало результативной. Задача родителей, педагогов, специалистов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в реку».

Таким образом:



1. Информация обогатила наши знания, мы стали лучше понимать опасность «белого яда» и представлять себе, в чём коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед наркоманией.

2. Знания по данной проблеме использовали в беседах по профилактике наркомании на классных часах. Подготовили материал для проведения тренингов. В ходе самой работы опробовали новые методы и приёмы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.п.

3. В ходе исследовательской работы выяснили, что как в стране, так и в республике существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такая служба существует и в нашем городе.

В целом по проведённой работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

2. Изучен мониторинг наркотической ситуации в г. Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3. Экспериментально проверена эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодёжной среде.

4. Разработаны рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

#### Список литературы

1. Аддикт – это кто?: (психологические основы формирования наркотической зависимости) // Нарконет. – 2006. - № 6 – С. 29-31.

2. Александров И. «Если приказ может быть понят неправильно...»: (распространение наркомании в мире) / И.Александров // Нарконет. – 2007. - № 1. – С. 54-55.

3. Александров Р.А. Становление и развитие уголовно-правового противодействия незаконному обороту наркотиков в СССР в 20-30-е годы XX века / Р.А. Александров // История государства и права. – 2007. - № 6. – С. 17-19.

4. Амелин А.В. Ассоциативный эксперимент как средство выявления картины мира наркозависимых / А.В. Амелин // Высшая школа – важнейший государственный ресурс регионального развития: межвуз. науч.-практ. конф., Биробиджан, 21-22 апр. 2005 года: сб. материалов / под ред. Н.Н. Паранчер. – Биробиджан, 2005. – С. 128-132.

5. Аршба О. «Чёрный день» белой смерти: (наркомания – это систематический Беслан, направленный против наших детей) / О. Аршба // Российская газета – 2005. - № 57 (23 марта). – С. 7.

6. Баландин Р.К. Наркоцивилизация: Мнимая реальность / Р.К. Баландин. – М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2003. – 444 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ**

Николаева Е.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

**Аннотация:** в современном мире остро стоит вопрос решения проблемы, связанной с состоянием здоровья людей, а именно молодежи. Эта проблема обусловлена наличием в настоящее время глобализированных негативных явлений, связанных с повышением темпов социальных, экологических, технологических, информационных изменений. Снижение функциональности организма, процессов саморегуляции, рождение менее совершенного потомства и многое другое характерно для современного поколения. В связи с этим в нашей стране государством определена главная

цель в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни среди молодежи и взрослого населения и воспитание здорового, физически крепкого поколения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, формирование, здоровьесбережение, педагогика.

Формирование здорового образа жизни (далее по тексту – ЗОЖ) причисляется к большинству аспектов жизнедеятельности человека, начиная с биологической и заканчивая эмоциональной и духовной сферы. Формирование ЗОЖ – системный процесс, оказывающий влияние на компоненты современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Организация адекватной жизнедеятельности студенческой молодежи, находящихся в стадии вступления в новую самостоятельную взрослую жизнь, зависит от условий и традиций того учебного заведения, в котором они учатся.

Уже известный факт: молодежь воспринимает здоровый образ жизни как отсутствие в жизни человека алкоголя, никотиновой продукции, наркотиков, а также обязательное занятие спортом. Мало кто задумывается о том, что здоровый человек также избегает стрессов, так как поражение нервной системы является непосредственным провокатором проблем со здоровьем. Направленность молодежи на ведение ЗОЖ зависит от множества условий. Это и беспристрастные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести, реализовывать ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая осознанную действенность молодых людей в направление собственно данного образа жизни.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Большое значение имеют социальные сети и пропаганда того или иного стиля поведения, выбора статуса жизни, транслирование ценностей через образ жизни. Молодые люди все чаще поддаются общей тенденции преследовать моду, принятую в референтной группе. Модные и красивые тела, активный образ жизни, здоровое правильное питание, путешествие, освоение различных практик совершенствования своего состояния – непременно формируют стойкую позицию и серьезность взглядов на здоровый образ жизни. Такая трансляция ЗОЖ – превращается в стиль жизни, который превращается в приоритетную задачу.

Первокурсники физкультурного колледжа имеют четкое понимание о связи их образа жизни со спортом. Спорт всегда предполагает дисциплину во многих аспектах жизнедеятельности. Так же для начальных курсов в период адаптации особенно важен положительный пример старших курсов, тренера, педагогов [2, с. 148].

Молодежь, как наиболее активно развивающаяся социальная группа, больше подвержена различного рода рискам и нуждаются в знаниях, связанных с культурой здоровья и навыках ведения здорового образа жизни в целях сохранения и улучшения показателей здоровья. Молодые люди часто не осознают важность своего здоровья для будущего и склонны его обесценивать [1, с. 255].

Мотивирование к ЗОЖ – это внешние и внутренние мотивы, побуждающие к действиям по укреплению и сохранению здоровья, а еще условий, что выступают в качестве сопутствующей здоровьесберегающего поведения. побуждение к ЗОЖ располагает переменчивый курс и меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, общественного статуса и других факторов.

Воспитательно-образовательное дело в учреждениях среднего профессионального образования обязаны иметь целью ориентированность на сохранение и укрепление здоровья студентов, средства и способы оздоровительных событий обязаны обладать установкой воздействия на

осмысленное формирование и саморазвитие здоровой личности студента. Таким образом, реализуются обстоятельства для самопознания себя и формирования своего здоровья, самореализации и самосовершенствования [3, с. 23].

Занятия физической культурой являются важным структурным элементом в системе духовного и физического развития студенческой молодежи, которые дают возможность проявлять социальную активность и выражаться в целенаправленном развитии сознания молодежи. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания сознательного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой. Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой деятельность, результаты которой являются способом физического совершенствования людей для выполнения ими своих трудовых, социальных и биологических обязанностей.

Главным условием развития ЗОЖ представляется грамотный путь к его популяризации. Существенно стимулировать потребность людей к ЗОЖ, в том числе через средства массовой информации (далее по тексту – СМИ). Влияние СМИ на человека невозможно переоценить, нужно показывать растущему поколению как можно больше положительных примеров, чтобы у них имелась возможность предпочтения не между здоровым либо нездоровым образом жизни, а из большого численности многообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Должны организовать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым» и конструктивнее вводить инноваторские подходы, представляемые сегодняшними маркетинговыми и пиар-технологиями. Это создаст обстоятельства жизни, благоприятные для здоровья и формирования здорового образа жизни.

Выпускники колледжа самостоятельно выбирают дальнейший свой путь, основываясь на полученный опыт в учебном заведении. Поэтому важно

преподавателям, наставникам преподносить правильный стиль жизни, быть современным, понимать и принимать тенденции молодежи в направлении ЗОЖ. Самосохранение и совершенствование себя – одни из важнейших характеристик специалиста, которые помогут достичь успехов в профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.А. - //Охрана здоровья молодежи: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.// Апанасенко Г.А СПб, 2018г.

2. Лазурский А - //К учению о психической активности. Программа исследования личности и другие работы// Лазурский А; Алетейя, 2021

3. Яковлева Н.В. - Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 2020г.

### **ФЕНОМЕН РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИННОВАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Николаева Е.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

**Аннотация:** В этой статье, мы рассмотрели происхождение и развитие инновационных образовательных технологий. Особое внимание уделили вопросам формирования инновационных образовательных технологий и принципов их реализации в современных условиях.

**Ключевые слова:** генезис, инновационные образовательные технологии, педагогическая технология, технология обучения, конструкция персонализации образовательного процесса, инновация.

В современном обществе образование стало одной из самых обширных сфер человеческой деятельности. Заметно повысилась социальная роль образования: от его направленности и эффективности сегодня во многом

зависят перспективы развития человечества. В последнее десятилетие мир изменяет свое отношение ко всем видам образования. Образование, особенно высшее, рассматривается как главный, ведущий фактор социального и экономического прогресса. Причина такого внимания заключается в понимании того, что важнейшей ценностью и основным креативным потенциалом современного общества является человек, способный к поиску и освоению новых знаний, и принятию нестандартных решений.

В новых исторических реалиях в педагогическом процессе каждый получающий среднее, средне-специальное, а тем более, высшее образование должен уметь ставить цели, генерировать идеи, изыскивать решения в сложных, исполненных неопределенности ситуациях.

Именно поэтому, исходным приоритетом в образовании должно быть формирование эрудированной, свободной и ответственной личности, сочетающей профессиональную компетенцию с гражданской ответственностью, обладающей должным мировоззренческим кругозором, нравственным сознанием.

Это определяет необходимость отхода от утилитарного образования, т.е. простой передачи обучающемуся суммы знаний и факторов, необходимой для конкретной деятельности. Сегодня выпускник должен продемонстрировать не только хорошие профессиональные знания в избранной им области деятельности, но и иметь достаточное фундаментальное образование, чтобы быть способным построить на этом фундаменте новое конкретное знание в соответствии с новыми условиями.

Характеризуя современный образовательный процесс, исследователи подчеркивают, что кризисные явления, наиболее ярко проявляющиеся в последнее десятилетие, помимо всего прочего являются следствием его отставания от динамики развития науки, производства и общества. Образование оказалось в двусмысленном положении: с одной стороны, оно обуславливает научно-технический прогресс, а с другой - в недрах самого образовательного процесса отчетливо проявляются тенденции стабильности

неизменности существующего «status quo», внутреннее сопротивление инновационным явлениям в собственной области.

Опыт показывает, что побудительными причинами, инициирующими возникновение и практическое использование педагогических технологий в современных условиях, являются:

- необходимость внедрения в педагогику системно-деятельностного подхода, систематизация способов обучения;
- потребность в осуществлении личностно-ориентированного обучения во всех звеньях образовательной системы, замены малоэффективного вербального способа передачи знаний альтернативными, более продуктивными;
- возможность экспертного проектирования технологической цепочки процедур, методов, организационных форм взаимодействия учеников и учителя, обеспечивающих гарантированные результаты обучения в Вузе, и снижающие негативные последствия работы малоквалифицированного учителя.

Следует отметить, что отечественная теория и практика осуществления технологических подходов к обучению отражена в трудах Ю.К. Бабанского, В.П. Беспалько, П.Я. Гальперина, М.В. Кларина, Л.Н. Ланды, А.Г. Ривина, Н.Ф. Талызиной, Н.Е. Щурковой и др. Различные аспекты технологий педагогического образования исследуют В.И. Андреев, С.И. Архангельский, М.М. Левина, Н.Д. Никандров, О.П. Околелов, В.В. Сериков, В.А. Сластенин, А.И. Уман и др.

В понимании и употреблении термина «педагогической технологии» существуют большие разночтения. Существует ряд определений этого педагогического феномена, которые, на наш взгляд, наиболее полно раскрывают его сущность.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).



Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т. Лихачев).

Педагогическая технология – это содержательная техника реализации учебного процесса (В.П.Беспалько).

Технология – это искусство, мастерство, умение, совокупность методов обработки, изменения состояния (В.М. Шепель).

Технология обучения – это составная процессуальная часть дидактической системы (М. Чошанов).

Педагогическая технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М.Монахов).

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Принимая во внимание вышеуказанные определения, мы считаем целесообразным, в качестве рабочего, предложить следующее определение.

Технология обучения – это законосообразная педагогическая деятельность, реализующая научно обоснованный проект дидактического процесса и обладающая более высокой степенью эффективности, надежности и гарантированности результата, чем это имеет место при традиционных методиках обучения.

Логико-структурный анализ существующих педагогических технологий дает основание констатировать, что в основе разработки образовательных технологий лежит проектирование высокоэффективной учебной деятельности студентов и управленческой деятельности

преподавателей. Основные этапы такого проектирования в самом общем виде можно представить следующим образом (Сластенин В.А., Руденко Н.Г.):

1. Описание в наблюдаемых характеристиках и измеримых параметрах ожидаемого результата обучения (степень владения понятиями, способами деятельности, характеристики интеллектуального развития и т.п.).

2. Определение природы, состава, проявлений тех психологических процессов (ориентировочных, логических, креативных, эмоциональных, смыслотворческих и др.), которые должны быть актуализированы в сознании студентов, чтобы следствием их стало проявление тех новообразований, которые спроектированы в целях учебного процесса.

3. Обоснование содержания той предметной деятельности, на основе которой могут быть актуализированы проектируемые психические процессы, разработка тех ситуаций общения, которые могут привести студентов к приобретению нужного познавательного и профессионального опыта.

4. Разработка содержательной и процессуальной сторон новой технологии: представление опыта, подлежащего усвоению в виде системы познавательных или практических задач, поиск специальных дидактических процедур его усвоения (организация индивидуальной и коллективной учебной деятельности, имитационных моделей изучаемых процессов, учебно-деловых игр).

5. Выявление логики предмета; развитие учебных ситуаций с целью переноса осваиваемого опыта на новые сферы деятельности.

6. Разработка процедур контроля, диагностики, измерения качества усвоения, способов индивидуальной коррекции учебной деятельности.

Таким образом, современное развитие общества требует новой системы образования – *«инновационного обучения»*, которое сформировало бы у обучаемых способность к проективной детерминации будущего, ответственность за него, веру в себя и свои профессиональные способности влиять на это будущее.

Инновационный процесс представляет собой совокупность процедур и средств, с помощью которых научное открытие, идея превращаются в социальное, в том числе, образовательное нововведение.

По аналогии с принципами функционирования сложных систем (общая теория систем) можно сформулировать основную закономерность проектирования инноваций: *чем выше ранг инноваций, тем больше требования к научно обоснованному управлению инновационным процессом.*

На современном этапе обучения в дидактических системах образовательных учреждений можно выделить следующие разновидности педагогических технологий:

1. **Психотехнология** (основана на психологических теориях): чувствую-ощущаю-выражаю в общении, например, ТРИЗ (теория решения изобретательских задач). Данная технология обеспечивает выработку у учащихся конструктивного творческого мышления.

2. **Информационно-кибернетическая технология** (четко структурированная информация с механизмом обратной связи), например, работа на ЭВМ.

3. **Диалоговая технология** (это не вопросно-ответная работа). Учебный диалог в универсально-педагогическом смысле (идея М.М. Бахтина, И.Е. Берлянд, В.И. Бибилера, С.Ю. Курганова)

4. **Имитационная технология** (игровая), например, игровые модели, ролевое обучение, методы принятия решений.

5. **Технология полного усвоения** предполагает включение тестирования для обратной связи.

6. **Акмеологическая технология** – технология достижения успеха и высоких результатов в обучении и развитии каждого ученика на основе устойчивой мотивации. Это вариантное сочетание любых активных форм и методов обучения, которое обеспечивает успех любого ученика.

7. **Исследовательская технология** (обучение через открытие)

8. **Тренинговая технология:** отработка умений и навыков учащихся, применение знаний.

9. **Проектная (конструкторская) технология** – организация работы учащихся над проектом.

10. **Видеотехнология** (с использованием аудиовизуальных средств обучения).

Итак, *инновационное обучение* представляет собой целенаправленно проектируемый, осознанно организуемый процесс обучения, целью которого является развитие личности, способной принять вызов будущего.

В рамках инновационного обучения создаются условия развития личности, осуществляется ее право на индивидуальный творческий вклад, на личностную инициативу, право на свободу саморазвития, т.е. оно направлено на личностную самоактуализацию и выработку у нее устойчивой жизненной позиции.

#### Список литературы

1. Новейший философский словарь. 3-е изд., исправл. - Мн.: Книжный Дом. 2020.- 1280 с. - (Мир энциклопедий).
2. Носов Н.А. Виртуальная психология. – М.: Аграф, 2017. – 432 с.
3. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. – М.: ЗАО «Бизнес-школа Интел-синтез», 2019. – 238 с.
4. Фуко М. Культура себя /Фуко М. История сексуальности: Пер. с фр. – Т. 3. Забота о себе. – Киев: Дух и Литера, 2021. – С. 45-79.
5. Юнг К.Г. АИОН. Исследование феноменологии Самости /Пер. с англ., лат. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 336 с.
6. Зеер Э.Ф., Мешкова И.В. Образовательная среда колледжа как фактор формирования развивающего профессионально-образовательного пространства студентов [Текст] / Э.Ф. Зеер, И.В. Мешкова // Мир психологии. 2018. № 2. - С. 205-211.

# **ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ**

Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

На данный момент в эпоху развития цифровизации актуальной проблемой общества, в том числе и образовательных систем становится состояние здоровья человека, способы его поддержания и сохранения. Рассматривая состояние здоровья в рамках образовательной среды, отмечается, что с каждым годом количество обучающихся с низким уровнем здоровья увеличивается. В высших учебных заведениях, где обучающиеся уже в большей мере самостоятельны, им тяжело адаптироваться и приспособиться к условиям обучения. Неспособность, либо нежелание питаться правильно, быстрые перекусы, долгое времяпровождение за компьютером, учебная нагрузка, как следствие нехватка времени на занятия физической культурой – все это ведет к возникновению дискомфорта и напряжению систем адаптации [1]. Также на основе этого увеличивается число обучающихся, которые испытывают определенные трудности в процессе обучения из-за ухудшения их общего здоровья в процессе приспособления к новым учебным условиям.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составным элементом общей физической культуры и направлена на восстановление полноценного функционирования организма после перенесенных травм и заболеваний различного рода, а также способствует поддержанию физического и психологического здоровья [2].

В рамках образовательных учреждений высшего образования комплексы упражнений лечебной физической культуры направлены на частичное, либо полное восстановление нарушений в здоровье обучающихся и предотвращение осложнений различного рода заболеваний. Освобождение студента от занятий физической культурой не предполагает

ее исключение из образовательной программы учебного процесса.

Обучающиеся, по некоторым причинам освобожденные от занятий физической культурой, проходят ЛФК на протяжении своего обучения [4].

Сегодня существует огромное количество форм занятий лечебной физической культурой, к которым относят: лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, дозированное восхождение, самостоятельное занятие физической культурой, без тяжелых нагрузок. Отличительной особенностью занятий физической культурой является постоянный контроль за состоянием здоровья студентов. Обследование проводится 1-2 раза в год. Кроме этого, студенты имеющие более выраженные заболевания проходят обследование у специалистов узкой направленности.

Упражнение в рамках ЛФК должны быть безболезненными, но эффективными. Болевые ощущения после выполнения физических упражнений могут способствовать возникновению спазмов сосудов, что сопровождается снижением и скованностью движений. Упражнения, которые требуют физических нагрузок, должны выполняться после предварительной разминки, расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. Первые занятия ЛФК должны быть направлены на формирование способностей студента правильно дышать и уметь расслаблять мышцы. Характерной чертой ЛФК является использование физических упражнений, которые стимулируют и способствуют полноценному функционированию организма и оказывают влияние на его разные функции. Регулярные занятия физической культурой способствуют приспособлению организма к различным физическим нагрузкам, следствием чего является функциональная адаптация обучающихся.

Учитывая степень прогрессирования того или иного заболевания к каждому студенту необходим индивидуальный подход при составлении комплекса физических упражнений. Кроме основных физических занятий в

процессе обучения, для каждого студента должен быть составлен комплекс не сложных упражнений, который рекомендован для самостоятельного выполнения вне образовательного учреждения [5].

Физическая реабилитация средствами лечебной физической культуры будет наиболее эффективной при правильной дозировке физических упражнений, при комплексной дозировке лечебных упражнений с учетом патологий и нарушении в состоянии здоровья человека. Сами по себе физические упражнения являются неотъемлемой частью реабилитации при любых физических заболеваниях.

Рост заболеваемости приводит к общему ослаблению здоровья населения, что оказывает влияние на трудоспособность, увеличение инвалидности и в дальнейшем оказывает влияние на экономическое положение страны. Основной проблемой у современных студентов в состоянии здоровья являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечные заболевания, нарушения в нервной системе.

Причиной всех этих заболеваний является нерациональное отношение к собственному здоровью и гиподинамия. В связи с этим возрастает необходимость в подготовке специалистов, способных оказать помощь в процессе общего оздоровления населения.

Целесообразна подготовка специалистов на базе институтов и колледжей с физической направленностью, так как важнейшим средством физической реабилитации студентов является способность специалиста не только осуществлять образовательную деятельность и ЛФК, но и умения проводить физиотерапию в сочетании с квалифицированным массажем.

В заключение отметим, что благодаря лечебной физкультуре, студенты повысят уровень здоровья, повысят двигательную активность, что способствует препятствию развития заболеваний и общей профилактике, а также занятия ЛФК позволят восстановиться студентам до основной группы студентов, чья деятельность сопровождается уже более глубокими занятиями физической культурой с различными физическими нагрузками.

## Список литературы

1. Хагай В.С., Кульчицкий В.Е., Стрельников Р.В., Литвина Г.А. Формирование физической культуры личности на основе мотивационно-ценностных отношений студентов к занятиям физическими упражнениями // МНКО. 2015. №6 (55).

2. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. - 128 с.

3. А.В. Тимушкин, Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В.Тимушкин.- Балашов: Изд-во «Николаев», 2004.- 120с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. Физическая культура: учебник/коллектив авторов: Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. и др.; под ред. М.Я. Виленского. — М.: КНОРУС, 2012. — 424 с.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СТЕРЛИТАМАКСКОГО КОЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СЕРВИСА**

Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

По мере развития человеческого общества здоровье приобретает все большую значимость. Здоровье - показатель национального престижа, стабилизирующий фактор доверия к политике и экономической системе в целом, необходимое условие трудового потенциала. К сожалению, обстановка, сложившаяся в нашей стране, обязывает задуматься о создании условий для его формирования, сохранения и укрепления.



Основная проблема современного Российского общества состоит в том, что здоровье у большинства в иерархии ценностей стоит далеко не на первом месте. Знания о здоровом образе жизни и его ценности человек должен получать постепенно, полностью их усваивая, с самого начала жизненного пути, вместе с воспитанием.

Улучшения состояния здоровья нового поколения - важнейшая задача современного общества, в комплексном решении которой невозможно обойтись без системы образования. Педагогам совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать педагогическую деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школы и вузы здоровыми. Вместе с тем, вуз обязан сформировать у будущего специалиста потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко применяются в системе понятий современного образования.

Состояние здоровья студентов, как и населения в целом - не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но здоровое поколение является важным фактором ее мощи. Трудовой и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Поэтому познание закономерностей его формирования имеет чрезвычайно большое значение, как для государства, так и для каждого его гражданина.

Традиционно состояние здоровья населения характеризуется системой статистических показателей, определяющих особенности воспроизводства (медико – демографические характеристики), запас физических сил или дееспособность (показатели физического развития), особенности адаптации к условиям окружающей среды (заболеваемость).

Студенты – являются самой динамичной общественной группой общества, находящаяся в период формирования социальной и

физиологической зрелости, хорошо адаптирующийся к комплексу социальных и природных факторов их окружающих и вместе с тем, они подвержены высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

Проблема здоровья студентов становится все более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, переживаемыми в настоящее время Россией. Социальная защищенность студента невелика, между тем, как специфика возраста и учебного труда требует наличие социальных гарантий (медицинского обслуживания, полноценного питания, материального, спортивно- оздоровительного обеспечения и др. Ослабленное чаще всего еще в школьном возрасте состояние организма и психики, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия, невысокий уровень валеологической культуры обуславливает то, что половина студентов нездоровы, многие из них находятся в преморбитных (предболезненных) состояниях.

В современном мире эффективной защитой от стрессовых ситуаций, отрицательных издержек современной цивилизации, способной существенно снизить неблагоприятное влияние условий жизни на организм человека, в достижении высокого уровня здоровья являются двигательная активность, в частности физическая культура и спорт.

На этом основании концепция здоровья и оптимальной работоспособности человека, разных контингентов российского общества должна строиться на формировании, развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей, «социально-психологических» факторов образа жизни. Причем эти качества должны развиваться, проявляться и использоваться в течение всей жизни.

Потребность в здоровом образе жизни и высокой работоспособности является базовой потребностью человечества. Человечество на протяжении всего его существования искало пути продления активной жизни и укрепления здоровья. А ведь с давних времен известен надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — это физическая культура.

То есть физическая активность человека. Способ, не требующий дорогостоящих лекарств и технических приспособлений, а только воли и некоторого усилия над собой и после физической нагрузки приходит чувство мышечной радости, ощущения хорошего настроения и бодрости. На сегодняшний день повышение двигательной активности детей стало проблемой не только нашего общества, но и во всем мире.

Общеизвестен тот факт, что подростки, поступая в средние учебные заведения уже имеют различный набор заболеваний. Количество больных студентов увеличивается с каждым годом, но не только из-за гиподинамии, но из-за различных внешних факторов, влияющие на здоровье студента.

Вредные привычки занимают одно из первых мест среди множества факторов, подрывающее здоровье. По проведенному опросу в качестве причин курения студенты выделяют интерес, моду или желание быть как все. Другая вредная привычка – это алкоголь, где основная масса высказывает, что употребляют алкоголь только по праздникам, или не употребляют вообще.

С каждым годом увеличивается количество больных студентов различными заболеваниями. Наиболее распространенными заболеваниями студентов по результатам медицинских осмотров стали: заболевания желудочно – кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, офтальмологические и эндокринной системы. В современных условиях образовательной системы важно воспитывать готовность студентов к здоровому образу жизни. Большинство студентов, поступающих в учебные заведения, сталкиваются с так называемой адаптацией к новым социальным условиям. Поэтому студенты первых курсов болеют значительно чаще, по сравнению со студентами выпускных курсов и наша задача уметь управлять адаптацией студентов. Что включает в себя всевозможные профилактические мероприятия по уже имеющимся заболеваниям. И повышение неспецифической устойчивости организма студентов к вредным факторам с помощью занятий спортом, рационального режима дня и питания, отказ от

вредных привычек, то есть формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм студентов и повышение их успеваемости. Проведенные исследования показывают, что здоровье студента, прежде всего, зависит от адаптации его организма к учебному процессу, а также от формирования у него и спортивного стиля жизни.

Сегодня многие студенты нуждаются в комплексном оздоровлении по месту учебы. Это, в первую очередь, касается студентов, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах. В последние годы все большее значение приобретает разносторонний анализ состояния их здоровья, разработка программ здорового образа и спортивного стиля жизни, проведение валеологического и реактивного воспитания и образования.

Вместе с тем, роль преподавателя в процессе физического воспитания студентов должна быть ведущей в системе «преподаватель- студент». Для этого ему необходимо не только владеть методикой преподавания, но и постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, знать и четко придерживаться принципов воспитательного обучения, придерживаться в своей работе систематичности и индивидуального подхода к обучению.

Следовательно, существует целый ряд проблем по сохранению здоровья в студенческой среде. В воспитательный план необходимо водить мероприятия направленных на воспитание здорового образа жизни. Это в первую очередь ежедневные занятия спортом, правильное питание, соблюдения режима дня.

Занятия физической культурой способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОМ ФИТНЕСЕ**

Петрова О.А., Ахметов И.И

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В нашей - современной жизни есть все удобства для построения хорошей фигуры, улучшения осанки, повышения силы, быстроты и выносливости, но не смотря на все это, многие люди подвержены гиподинамией – отсутствие движений, также некоторые из них исключили из своей жизни регулярную и естественную физическую активность. Молодые и пожилые люди сегодня мало ходят пешком, предпочитая автомобили или общественный транспорт, пользуются пультами дистанционного управления, чтобы реже вставать. Они поднимаются на эскалаторах и лифтах, проводят много времени за компьютером, и делают покупки через интернет.

Из-за малоподвижности люди начинают страдать повышением жировой прослойки, что влечет ожирение. Гормональная система нарушается из-за повышения процента жира, потому что жировая ткань вырабатывает до 650 гормонов цитокинов и адипокинов, их секретирует жировая ткань. Эти гормоны и смещают гормональный фон. Большинство этих гормонов являются провоспалительными, а они являются факторами онкологических заболеваний.

Исходя от данной ситуации, сегодня в нашу жизнь просто необходимо включать специальные силовые упражнения, которые бы стимулировали тело и мозг, делая нас сильными и здоровыми. Каждый сознательный современный человек стремится к совершенству, уделяя особое значение физической форме. Чтобы сделать мышцы рельефными, кожу подтянутой, бедра и ягодицы упругими, необходимы регулярные занятия спортом, направленные на проработку разных групп мышц. Здесь на помощь приходит силовой фитнес.

Фитнес, помогает улучшить психо - физическое состояние, улучшает состав тела: увеличивает мышечную массу, если она ниже нормы, уменьшает подкожную жировую ткань.

Основным и самым распространенным методом тренировок является сплит – метод разбиения тренировочной программы на части, каждая из которых выполняется в отдельный день. Теоретическая выгода от раздельного тренинга заключается в том, что он позволяет увеличить общий тренировочный объем одной мышечной группы, обеспечивая при этом максимальный рост мышечной массы. Кроме того, мышца, получающая высокий тренировочный объём раз в неделю, увеличивает свой внутримышечный метаболический стресс, что, в свою очередь, способствует усилению гипертрофии.

Сплит тренировка позволяет качественно проработать конкретные группы мышц за тренировку и эффективно восстанавливаться в течение отведенного времени для отдыха, то есть до следующей тренировки. Сплит тренировка лучше всего подходит для набора мышечной массы.

Сплит-тренировки подойдут атлетам, которые имеют определенный спортивный уровень, когда тренировки на все группы мышц становятся недостаточно эффективными. Также сплит тренинг отлично подойдет спортсменам бодибилдерам, которые глубоко прорабатывают каждую мышцу, используя разные методы тренировок и целый комплекс упражнений. А вот новичкам такой тип тренировок рекомендовать не стоит, пока организм не адаптировался к физическим нагрузкам. Да и такой объем нагрузки, который дают сплит тренировки, новичкам или атлетам после долгого перерыва в тренировках, тоже ни к чему.

Правильный подход к сплит-тренингу: начинать нужно с тренировки на все группы мышц. В таком режиме нужно заниматься не менее одного-двух месяцев. В этот период тренировки представляют собой комплекс базовых упражнений и используется линейное циклирование тренировок. Делится он на 4 этапа.

После этой фазы тренировочный процесс можно перевести в двухдневный сплит-тренинг. Эта фаза может длиться от нескольких месяцев до полугода. В основном, на этом этапе используют базовые упражнения.

Следующим этапом будет трехдневный сплит. Эта программа является, своего рода, классикой. Кстати, еще одной особенностью сплит-тренировок можно назвать чередование разных упражнений и мышечных групп в первую и вторую неделю. Это препятствует привыканию организма к нагрузкам и адаптации к упражнениям, что делает тренинг эффективнее.

Помимо трехдневного сплита есть еще четырехдневный и пятидневный. Такие варианты позволяют еще больше увеличить нагрузку и эффективнее прорабатывать конкретные группы мышц. При таких тренировках увеличивается количество подходов и упражнений на каждую мышечную группу. Обычно, четырех и пятидневные сплиты используют профессиональные спортсмены или атлеты, употребляющие гормональные анаболические средства. В тренировках используются, и базовые и изолирующие упражнения. Спортсменам среднего уровня подготовки такой тип тренинга абсолютно не нужен и не даст желаемого результата.

Еще стоит добавить, что в режиме сплит-тренировок можно прорабатывать в одном занятии либо мышцы синергисты, например, грудные, переднюю дельту и трицепс, либо антагонисты – мышцы груди и спины, бицепс и трицепс.

Некоторые атлеты предпочитают сплит, который разделяет верх и низ тела, либо переднюю часть тела и заднюю. При любом раскладе, в свой тренировочный день тренируется что-то «свое».

К основным плюсам данного метода относят то, что атлет может сосредоточено и интенсивно нагрузить мышечную группу, которая в дальнейшем получит больше времени на восстановление. Данный метод зачастую относят к «более продвинутому». Но данные утверждения можно отнести и к недостаткам.

Основная проблема сплитов состоит в том, что они направлены не на фактически работающие мышцы, а лишь на целевые мышечные группы. Таким образом, реальная нагрузка никак не учитывается. К примеру, нагрузив отдельно мышцы спины и трицепсы, мы думаем, что все остальные дни они будут отдыхать и восстанавливаться. То есть мы считаем, что контролируем нагрузку и отдых на эти мышцы. Что происходит по факту?

Трицепс выполняет свои функции в первый тренировочный день при любых жимовых движениях, предназначенных для грудных мышц. Во второй тренировочный день трицепс работает дважды – при упражнениях на сам трицепс, и в любых тяговых движениях для мышц спины, так как функция длинной головки трицепса – разгибать и приводить плечо. В третий день трицепс тоже будет работать при различных жимовых движениях на мышцы плечевого пояса, и даже при упражнениях на нижнюю часть тела, трицепс будет выступать стабилизатором плеча.

Казалось бы, контролируемая нагрузка на трицепс должна заставить его работать всего раз в неделю, по факту он работает пять раз.

Даже если вернуться к системе Вейдера, то он предлагал постоянное увеличение весов от тренировки к тренировке, что фактически представляется невозможным, поскольку возможности развития человеческой силы достаточно ограничены.

Кроме того, зачастую, занимающиеся силовым фитнесом, не учитывают периодизацию, то есть им достаточно понимания того, какую мышцу они должны нагрузить на данной тренировке. Некие такие тренировки «по ощущениям».

Большинство исследований связывают рост мышц с синтезом мышечного белка, то есть организм получает нагрузку, испытывает стресс, в ответ на который начинает складывать из аминокислот новые мышечные белки.

Но суть в том, что процесс синтеза белка отличается у новичков и более опытных атлетов. Исследования говорят о том, что у новичков этот



процесс может длиться двое суток после тренировки. У более опытных спортсменов активный синтез белка достигает всего 16 часов, а через 28 часов приходит в состояние покоя.

Фулбоди – это метод тренировок, при котором за одно занятие прорабатываются мышечные группы всего тела.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая группа мышц получала достаточно нагрузки. При составлении программы тренировок вы можете составить один набор упражнений и тренироваться все время по нему, или же составить несколько наборов упражнений и заниматься каждый раз по разному списку.

Однако, не стоит забывать о том, что организм привыкает к нагрузкам и несколько наборов упражнений поможет внести разнообразие в тренировочный процесс, плюс мышцы будут прорабатываться под разными углами, что также благоприятно скажется на результате.

Считается, что тренировки по системе фулбоди идеально подходят для новичков и спортсменов с не очень большим стажем. Дело тут в том, что у начинающего атлета не сформирована ещё большая мышечная масса и проработка всех групп мышц на каждой тренировке способствует созданию оптимальных условий для того, чтобы эта мышечная масса выросла. В силу того, что нагрузки на организм на начальном этапе небольшие, он хорошо справляется с полученным стрессом и успевает восстановиться между тренировками, чего, собственно, и нужно добиться в тренировочном процессе.

Для продвинутых атлетов тренировка по системе фулбоди тоже будет полезна, чтобы разнообразить тренировочный процесс или пробить застой. Кроме того, эту систему часто применяют после длительного перерыва, чтобы постепенно набрать обороты и войти в тренировочный режим.

В чем недостатки системы фулбоди. Вместе с преимуществами у фулбоди тренинга есть несколько недостатков. Первый из них заключается в риске перетренированности, если заниматься слишком часто и работать с

максимальными весами. Особенно это касается спортсменов, переходящих на фулбоди после сплит-программы. Full Body плохо подходит людям с большой или слабой спиной. Сложности возникают при выполнении становой тяги и приседаний, но поначалу эти упражнения можно заменить. Еще один и, пожалуй, самый существенный недостаток заключается в невозможности постоянно прогрессировать. Мышцы вскоре привыкают к одинаковым нагрузкам, что приводит к замедлению прогресса. В связи с этим рекомендуется каждые 1-2 месяца возвращаться к сплиту.

Для одного исследования 2018 года набрали 23 подготовленных участника, которых разделили на 2 группы, одна из которых имела низкую частоту занятий (Сплит), другая высокую частоту Фулбоди. Обе группы занимались с понедельника по пятницу, выполняя одинаковые упражнения, с одинаковой нагрузкой и одинаковым количеством подходов, т.е. их тренировочный объем был одинаков в течение недели. Разница была в том, что группа с низкой частотой тренировалась по сплитам, т.е. одна мышечная группа в неделю, а с высокой частотой нагружала все мышцы на каждой тренировке Фулбоди. Грубо говоря, если первая группа делала присед раз в неделю, но 10 подходов по 12 повторений, то вторая группа делала присед 5 раз в неделю, но 2 подхода по 12 повторений. Объем равный, количество тренировок разное. Таким образом они занимались 8 недель.

В результате обе группы практически одинаково прибавили в силе и массе. Но группа фулбоди по абсолютным показателям все-таки достигла большего, как в плане сухой мышечной массы, так и в силовых показателях при жиме лежа и приседе. И, возможно, если бы эксперимент длился больше, чем 8 недель, эта разница была бы более значимой.

Фулбоди подходит большинству тренирующихся, особенно начинающим. Сплит же, рассчитан на более профессиональный подход к тренировкам, поэтому начинать с него не стоит. Также не стоит сбрасывать со счетов психологический фактор, ведь кому-то нравится ощущение «убитой» после тренировки мышцы после сплита, другим - состояние общей

прокачки тела и усталости после фулбоди. Можно с уверенностью сказать, что при необходимом упорстве и грамотном подходе можно получить впечатляющие результаты, используя оба эти метода.

## **АНТРОПОГЕННАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАК**

Левашева А.В.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г. Стерлитамак

Аннотация. Экологический проект «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак» направлен на повышение информированности учащихся в вопросах экологии города Стерлитамак, формирование у учащихся экологического самосознания.

Исходной целью планируемых мероприятий проекта выступает изучение влияния экологических факторов на здоровье населения города.

Главная целевая аудитория – учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, обучающиеся в МАОУ «Лицей № 1» г. Стерлитамак.

Срок реализации экологического проекта – 2021-2022 год.

Подготовительный этап включает в себя: проведение диагностики, направленной на выявление отношения учащихся к экологическим ценностям, оформление концепции проекта заинтересованных в реализации экологического проекта.

Основной этап включает в себя реализацию экологического проекта.

Заключительный этап включает в себя подготовку отчета о реализации проекта, планирование дальнейших перспектив развития проекта.

В перспективе данный опыт реализации экологического проекта может быть распространен в других муниципальных образованиях на территории Республики Башкортостан.

Актуальность проекта. В настоящее время и в обозримой перспективе проблема сохранения и приумножения здоровья населения России в связи с

усложнением экологической и социально-экономической ситуации, возрастанием объемов информации, природных и техногенных катастроф, давления негативной информации из средств масс-медиа, разрушения и трансформации традиционных социальных институтов и норм поведения, изменения структуры и химического состава продуктов питания и бытовой химии, растущей учебной нагрузки и деструктивного воздействия массовой культуры и антикультуры становится все более насущной. Человеческий капитал в начале XXI в. становится главным конкурентным фактором, как отдельной организации, так и целой страны на мировом экономическом рынке и на политической арене. Все это делает задачу повышения качества жизни и трудовой деятельности россиян чрезвычайно важной перед лицом вызовов современности.

В то же время в деятельности по сохранению здоровья учащихся в нашей стране отмечается бессистемность, стихийность, хаотичность. В результате все меры, направленные на здоровьесбережение в современном российском образовании, носят недостаточно упорядоченный и физиологически-ориентированный характер, в значительной степени препятствующий проникновению подлинной заботы о здоровье подрастающих поколений в образовательный процесс.

В условиях современного развития мировой экономики, человеку приходится адаптироваться не столько к природным условиям, сколько к отрицательным факторам антропогенного происхождения. Изменилась структура заболеваемости и смертности, параметры воспроизводства и миграции населения.

Современные города являются территориями, где природные экосистемы нарушены в максимальной степени, а антропогенные изменения среды наиболее выражены. Человека окружает искусственно созданная техногенная среда.

В условиях большого города влияние на человека природного компонента ослаблено, а действие антропогенных факторов резко усилено.

Города, в которых на сравнительно небольших территориях концентрируется большое количество людей, автотранспорта и различных предприятий, являются центрами техногенного воздействия на природу.

В крупных городах создана новая экологическая среда с высокой концентрацией антропогенных факторов. Одни из них, такие как загрязнение атмосферного воздуха, высокий уровень шума, электромагнитные излучения, являются непосредственным продуктом индустриализации.

Городская среда представляет комплекс местообитаний различной степени антропогенной деградации, в условиях антропогенной нагрузки на среду страдает и сам человек. Мы провели анализ заболеваемости и смертности, дали оценку урбанизации населения города Стерлитамак по состоянию экологических факторов среды.

Все вышеуказанное позволило сформулировать тему экологического проекта «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак».

Педагогическая цель проекта – формирование экологической культуры и самосознания у учащихся в процессе изучения влияния экологических факторов на здоровье населения города Стерлитамак и привлечение внимания к экологическим, экономико-политическим, нравственно-этическим проблемам, существующим в городе.

Практическая цель - овладение методами слежения и оценки состояния городской среды для анализа антропогенной нагрузки.

Задачи проекта:

1. Проанализировать научно-методическую и нормативно-правовую литературу по проблеме проекта.
2. Провести биоиндикацию водоемов города по бентосной альгофлоре.
3. Выявить антропогенную нагрузку по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков.

4. Провести мониторинг заболеваемости и смертности населения города за два года.

Методы исследования:

1. Обзор литературных источников по проблеме и реализации экологического проекта.

2. Эксперимент: биоиндикация бентосной альгофлоры водотоков на территории города;

3. Биомониторинг:

а) анализ антропогенной нагрузки по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, воды, почвы;

б) обзор и анализ заболеваемости и смертности населения города за два года.

Характеристика методов исследования:

1. Обзор литературных источников по проблеме и реализации экологического проекта. Теоретическое изучение состояния исследуемой проблемы осуществлялось в течение всего исследования (определение понятийного аппарата; разработка, подготовка и реализация проекта; обобщение и интерпретация полученных материалов).

2. Эксперимент: Биоиндикация. Материалом для биоиндикации, послужили индивидуальные качественные пробы бентосной альгофлоры водотоков на территории г. Стерлитамак, отобранные в период 2020 – 2021 гг. Было проведено исследование 50 индивидуальных качественных проб бентосной альгофлоры рек Белая, Ашкадар, Стерля, Ольховка, родника, впадающего в реку Стерля. Для исследования был использован метод прямого микроскопирования. Пробы придонного слоя воды с илом объемом 0,5 л отбирались простым зачерпыванием со дна водоема по методике Н. П. Масюк и М.И. Радченко приведенные в справочнике С. П. Вассера [3] и базе данных «Экология пресных вод». Для выделения экологических групп использовалась экологическая картотека [2]. Для оценки состояния

пресноводных экосистем использовался метод оценки фитопланктона Пантле и Букка в модификации Сладечека [10]. Для оценки биологического разнообразия использовались индексы, характеризующие  $\beta$ ,  $\alpha$ , олиго-разнообразиие [2].

### 3. Биомониторинг:

А) Анализ антропогенной нагрузки осуществлен по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков;

Б) Обзор и анализ заболеваемости населения и смертности за два года по данным отдела здравоохранения г. Стерлитамак.

Научная новизна. Впервые для города проведена оценка состояния водоемов методом биоиндикации (по видовому составу водорослей водотоков Стерлитамака). Выявлены наиболее загрязненные и чистые водотоки. Проведен мониторинг антропогенной нагрузки. Дан анализ заболеваемости и смертности населения города.

Практическая значимость и внедрение проекта. Полученные флористические данные могут быть использованы для оценки экологического состояния водоемов, при планировании систем экологического мониторинга и разработке природоохранных мероприятий, решении вопроса сохранения биологического разнообразия.

Анализ заболеваемости населения необходим при создании новых городских программ сохранения здоровья.

Результаты и данные, представленные в работе, могут быть использованы в образовательном процессе при изучении дисциплин: биология, химия, экология, а также при проведении воспитательных мероприятий.

Нами были разработаны:

- Паспорт экологического проекта «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак»;

- Ресурсное обеспечение проекта.

Мы живем в бурно развивающемся мире. Связи человека с окружающими людьми, с окружающей природой и с окружающими техногенными объектами постоянно перестраиваются. Человек постоянно перестраивает свое окружение. Но не многие умеют просчитывать последствия своих действий. Поэтому, кроме полезного результата (если он проявляется), возникает множество побочных, «отравляющих» людей жизнь.

Экологическая ситуация современности требует воспитания в людях активного отношения к проблемам окружающей среды и экологического образования.

Экологические знания в настоящее время приобретают особую актуальность, которая связана с происходящими под влиянием человеческой деятельности негативными изменениями окружающей среды. Существование человеческой цивилизации и дальнейшее ее развитие возможно только при условии формирования качественно новых взаимоотношений в системе "Человек – природа". Эти отношения могут быть сформированы только путем воспитания в семье, экологического образования в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, среднего специального и высшего образования.

В целом по проделанной нами работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и нормативно-правовая литература по проблеме проекта.
2. Проведена биоиндикация водоемов города по бентосной альгофлоре.
3. Выявлена антропогенная нагрузка по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков.
4. Проведен мониторинг заболеваемости и смертности населения города за два года.

Таким образом, анализ результатов работы показал положительную динамику изменения отношения учащихся к природе, окружающему нас



миру, своему городу, следовательно, можно говорить о том, что деятельность по формированию экологической культуры и самосознания у учащихся в процессе изучения влияния экологических факторов на здоровье населения города Стерлитамак и привлечения внимания к экологическим, экономико-политическим, нравственно-этическим социальным проблемам, существующим в городе эффективна.

#### Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин. - М, 1994.
2. Барина С. С. Водоросли - индикаторы в оценке качества окружающей среды. Экологическая картотека / О.С. Барина, О. В. Анисимова., П. А. Медведева, 2001.
3. Вассер С. П. и др., Водоросли. Справочник / С.П. Вассер. - Киев, 1989, 608.
4. Гирусов Э.В. Экология и культура / Э.В. Гирусов, И.Ю. Ширкова. - М: Знание, 1989.
5. Миркин Б.М. Социальная экология / Б.М. Миркин, Л.Г. Наумова. - Уфа, 1994
6. Миркин Б.М. Экологическая азбука школьника / Б.М. Миркин и др. - Уфа: РИО, 1992.
7. Петров К.М. Общая экология / К.М. Петров. - С - П.: Химия, 1997.
8. Реймерс Н.Ф. Экология / Н.Ф. Реймерс. - Россия молодая, 1994.
9. Ресурсы поверхностных вод СССР, т.11.- Ленинград: Гидрометиздат, 1973.-755 с.
10. Садчиков А. П., Методы изучения пресноводного фитопланктона: методическое руководство / А.П. Садчиков. - Москва, 2003. - 157 с.
11. Самкова В.А. Экологический бумеранг / В.А. Самкова, А.С. Прутченков. - М: Новая школа, 1996.
12. Сборник "Здоровье населения и деятельность медицинских организаций республики Башкортостан" в 2019, 2020 году.

13.Селевко Г.К. Реализуй себя / Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина.  
- М: Народное образование, 2001.

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ**

Пономарева Т.А., к.соц.н, доцент, Михайлова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Распространение новой коронавирусной инфекции COVID-19 оказало значительное влияние на качество жизни населения по всему миру.

Долгосрочные симптомы после перенесенной коронавирусной инфекции могут обладать дальнейшим разрушительным эффектом. Как показали многочисленные клинические наблюдения и анализ обращений пациентов множество патологических проявлений, вызванные COVID-19, сохраняются после завершения острой фазы заболевания. В терапевтической практике такое состояние определяется как постковидный синдром или лонг-ковид. Согласно статистическим данным, признаки постковидного синдрома испытывают более 20% переболевших коронавирусной инфекцией [1]. По определению ВОЗ, постковидный синдром – это комплекс симптомов, которые беспокоят человека после перенесенного COVID-19, когда уже нет вируса и острых проявлений инфекции или её осложнений, основной курс лечения завершен, но пациент не чувствует себя здоровым. Этот термин внесен в международную классификацию болезней как «состояние после перенесенного COVID-19». [5]. Продолжительность постковидного синдрома может составлять до полугода и более. Пациентов беспокоят одышка, нарушения обоняния и вкуса, утомляемость, раздражительность, повышение тревожности, расстройства пищеварения. Кроме того, у больных, перенесших COVID-19, снижается физическая активность, появляются

частые боли в мышцах, происходит нарушение цикла сон/бодрствование, они становятся эмоционально подавленными, наблюдается стигматизация и другие психологические нарушения.

Основные задачи реабилитации лиц с постковидным синдромом направлены на восстановление функции внешнего дыхания, снижение выраженности одышки, поддержание сердечно-сосудистой системы, восстановление мышечной силы, физической работоспособности и повседневной активности, улучшение качества жизни и психологического статуса больного [3].

Вопросы реабилитации пациентов с постковидным синдромом отражены в трудах зарубежных и отечественных исследователей Малявина А.Г., Лариной В.Н., Беляевой Ю.Н., Джейрановой М.О., Солтаевой М.А., Мещеряковой Н.Н., Белявского А.С. и других. [1, 2]

По мнению ученых, эффективными средствами реабилитации после перенесенной короновиральной инфекции являются: фармакотерапия, физиотерапия, озонотерапия, лечебная физическая культура, кинезиотерапия, массаж, психотерапия.

Поскольку по частоте встречаемости симптомов, психоэмоциональные нарушения такие как тревога, депрессия, астения, снижение памяти и внимания, находятся в ряду первых, поиск эффективных средств физической реабилитации лиц с постковидным синдромом является актуальным.

Эксперимент проводился на базе Центра здоровья ГБУЗ №2 г. Стерлитамак РБ. В нём приняли участие 9 мужчин и 11 женщин, перенесших COVID-19 в среднем 4,5 месяца назад. Все испытуемые отмечали признаки астении, эмоциональные расстройства, нарушение памяти, концентрации внимания. Всем было проведено исследование неврологического статуса, которое не выявило наличия очаговой неврологической симптоматики.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики был составлен с опорой на временные рекомендации, утверждённые Минздравом, и включал аэробные нагрузки в форме дозированной ходьбы, гимнастические упражнения, в том

числе дыхательные, и стретчинг. Аэробные нагрузки улучшают основные функциональные показатели и восстанавливают работоспособность, гимнастические упражнения укрепляют и восстанавливают мышечную систему, дыхательную мускулатуру, устраняют перфузионные нарушения, выводят патологический секрет из лёгких и бронхов. Эти средства в сочетании со стретчингом оптимизируют баланс ВНС и стимулируют синтез нейротрофических факторов роста. [4]

После проведения реабилитационных мероприятий мы получили следующие результаты.

По шкале HADS изначально у всех испытуемых отмечена субклинически выраженная тревога, у 2 женщин - клинически выраженная. После проведения курса реабилитации наблюдается её достоверное снижение. В группе мужчин на 16%. В группе женщин - на 13%, ранее зафиксированный клинически выраженный вариант тревожности здесь не обнаружен.

По шкале депрессии также преобладает субклиническая депрессия. После реабилитации по данной шкале улучшения у мужчин на 18%, и средний бал говорит об отсутствии выраженных признаков депрессии, а у женщин депрессия снизилась на 11 % и достигла зоны пограничных значений. Интересно, что у мужчин выраженность тревоги и депрессии как до, так и после работы ниже, чем у женщин.

При оценке нарушений когнитивных функций по Монреальской шкале на этапе входного тестирования у всех пациентов отмечалось их снижение, достигающее, степени умеренных нарушений. При этом в 80% случаях участники не отмечали этого ранее, т.е. данные расстройства появились после перенесенного COVID-19. Наиболее часто встречающимися были жалобы на нарушения внимания и памяти. После проведения реабилитации произошло достоверное улучшение показателей как у мужчин, так и у женщин. В итоге только у 4 участников (20%) сохранились умеренные когнитивные нарушения.

Следующим критерием оценки являлась астения, которую также отмечали участники эксперимента. Так изначально у всех было выявлено наличие астенического синдрома. У большей части лиц (87%) отмечено сочетание общей астении, пониженной активности и физической астении.

После курса реабилитации было получено значимое снижение всех симптомов, однако полного их регресса нами не наблюдалось. Общий балл по шкале «астении» менее 30 был достигнут только у 30% участников. При этом практически все отмечали значительное увеличение активности, снижение чувства усталости, повышение концентрации внимания, улучшение работоспособности, физического самочувствия.

Следует отметить, что как в группе мужчин, так и в группе женщин, полного регресса симптомов у всех испытуемых достичь не удалось, что может быть связано с недостаточной продолжительностью терапии.

При анализе показателей функционального состояния дыхательной системы с помощью гипоксической пробы на начальном этапе реабилитации нами был установлен низкий уровень пробы Штанге, который составил в среднем  $21,0 \pm 1,3$  с. При норме для взрослых – 30–35 сек. По уровню данный показатель соответствует уровню «неудовлетворительно». После проведенного курса реабилитационных мероприятий показатель пробы Штанге составил 29,3 сек и приблизился к норме. Результаты статистически значимы ( $p < 0,05$ ). Это позволяет нам сделать вывод о том, что дыхательная гимнастика, включенная в курс реабилитационных мероприятий, положительно влияет на функциональное состояние дыхательной системы пациентов с постковидным синдромом.

Таким образом, реабилитация пациентов, перенесших COVID-19, должна быть комплексной и учитывать не только патологические изменения в органах и системах, выраженность которых определяется тяжестью болезни и объемом тканевого поражения, но и всевозможные последствия, связанные с побочным действием лекарств и медицинских вмешательств. Для этого необходимо применение программы физической реабилитации, которая

включает в себя дыхательные и физические упражнения, дозированную ходьбу, ЛФК. [4] По результатам нашего исследования произошли достоверные изменения субъективных и объективных критериев улучшения качества жизни. У пациентов с постковидным синдромом снизился уровень тревоги и депрессии, улучшились когнитивные функции. Кроме того, уменьшилась одышка, изменились показатели функционального состояния дыхательной системы и психологический статус в целом.

#### Список литературы

1. Ларина, В.Н. Пост-ковидный период: современный взгляд и клинические особенности / В. Н. Ларина, А. А. Рыжих, Л. И. Бикбаева // Архивъ внутренней медицины. – 2021. – № 3. – С. 186-195. с ISSN 2226-6704. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/317183> (дата обращения: 20.04.2022).

2. Малявин, А.Г., Адашева, Т.В., Бабак, С.Л. и др. Медицинская реабилитация больных, перенесших COVID-19 инфекцию. Методические рекомендации. Терапия. 2020; 5 (приложение): 1–48. doi: 10.18565/therapy.2020.5suppl.1-48.

3. Михайлова, А.С., Мещерякова, Н.Н., Белевский, А.С. Подходы к лечению и реабилитации пациентов с постковидным синдромом (клинический пример) // Практическая пульмонология. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-lecheniyu-i-reabilitatsii-patsientov-s-postkovidnym-sindromom-klinicheskiy-primer> (дата обращения: 25.04.2022).

4. Спенсер, П.С., Роман, Г., Бюге, А. COVID-19: неврологические последствия / П. С. Спенсер, Г. Роман, А. Бюге [и др.] // Анализ риска здоровью. – 2021. – № 2. – С. 168-176. – ISSN 2308-1155. – Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/314637> (дата обращения: 20.04.2022).

5. Коронавирусный синдром: профилактика психотравмы, вызванной COVID-19/ Соловьева Н.В., Макарова Е.В., Кичук И.В. // РМЖ. - №9. – 2020.

# **ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ПИЛАТЕСА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Пономарева Т.А., к.соц.н, доцент

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Проблема формирования правильной осанки у младших школьников занимает одно из центральных мест в системе физического воспитания и оздоровления детей. По данным научно-исследовательского института физиологии детей и подростков РАН, у 79,8 % учащихся с первого по десятый класс обнаружены нарушения осанки, в основном, нестойкого функционального характера [1]. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, в структуре патологических поражений школьников ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани: болезни позвоночника, плоскостопие и др.

Причины этого самые разнообразные. Исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов. При этом практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно - профилактических программ, направленных на формирование здорового позвоночника и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительной физической культуры.

Поиском эффективных методов и средств решения этой важнейшей задачи занимались и занимаются в настоящее время отечественные исследователи: Н.И. Бурмистрова, Т.А. Гутерман, В.А. Кацуба, И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев, А.А. Потапчук, О.А. Поликарпова, А.И. Бычук, И.С. Красикова, И.В. Милюкова, Л.Г. Мирхайдарова, П.И. Храмцов, А.Г. Сухарев.

Анализ результатов диспансеризации школьников Российской

Федерации годов свидетельствует о необходимости проведения различных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки, прежде всего, с детьми младшего школьного возраста. Возраст с 6-7 лет до 10-11 лет является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга, лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей [2].

Вместе с тем, функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное, то есть дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. В младшем школьном возрасте наблюдается некоторое отставание развития сердца от сердечной мышцы, вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела [2].

У младших школьников значительно усиливается рост костей и их окостенение. Особого внимания требуют позвоночник и череп ребенка, которые являются защитой таких важных органов, как головной и спинной мозг. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Мышцы у младших школьников имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, поэтому они в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению



осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела [5].

Таким образом, учитывая особенности анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста, необходимо осуществлять формирование правильной осанки у школьников в двух направлениях: во-первых, улучшать общее физическое развитие; во-вторых – прививать навыки правильной осанки. Основными средствами для этого являются физические упражнения, используемые на занятиях по физической культуре, а также во время самостоятельной двигательной активности ребенка.

Основной формой занятий физической культурой в школе является урок, планирование которого осуществляется в соответствии с программой по физической культуре для учащихся начальных классов. Программа состоит из двух частей – базовой и вариативной. Освоение базовых основ обязательно для всех учащихся, вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей образовательного учреждения. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание программы уроков по физической культуре для учащихся начальной школы включает в себя следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные игры. По каждому разделу разработаны методические рекомендации, список основных знаний, умений, навыков и компетенций, которые должны быть сформированы в процессе обучения, а также контрольные нормативы [4].

Анализ школьных программ по физической культуре показал, что

учащимся младшего школьного возраста предложен к изучению широкий спектр физических упражнений из различных видов спорта. Программный материал соответствует заявленным задачам дисциплины, способствует гармоничному развитию личности детей.

Однако, несмотря на многообразие представленных разделов и составляющих уроков, решение задачи по улучшению осанки остается без должного внимания. Упражнения из разделов гимнастики, плавания затрагивают эту проблему, но только в комплексе с другими задачами физического воспитания. На основании вышеизложенного, можно говорить о необходимости внедрения в уроки физической культуры комплексов упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста. К таким упражнениям, по нашему мнению, относятся упражнения по системе Джозефа Пилатеса.

Пилатес – это система физических упражнений, способствующая развитию силы, а также формированию способности контролировать активность мышц собственного тела при максимальном их удлинении. В основе упражнений пилатес лежит осознание необходимости достижения баланса физического, умственного и духовного аспектов. Вся система тренировки Джозефа Пилатеса строится на следующих принципах: концентрация, контроль, центрирование, плавность движения, точность, дыхание, интеграция, воображение, интуиция.

В этой связи выполнение упражнений осуществляется за счет напряжения глубоко расположенных, некрупных, более слабых групп мышц, которые служат для поддержания правильной осанки. Необходимо добиваться медленного и плавного выполнения двигательных действий, концентрации и контроля над техникой, что позволит избежать травм во время занятий [3].

Регулярные занятия пилатесом позволяют увеличить подвижность в суставах; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата; укрепить

мускулатуру внутренних органов и улучшить их работу; развивать координационные и силовые способности у занимающихся.

Программа тренировок пилатесом делится на 4 уровня в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся и степени освоения упражнений: базовый уровень, начальный уровень, средний уровень и уровень упражнений повышенной сложности. Данная классификация способствует индивидуализации тренировочного процесса, позволяет избежать форсирования в освоении движений.

Тренировка Пилатес включает в себя 3 основные части:

- упражнения на растягивание – подготовительная часть занятия, занимает 10-15% от общего времени занятия. Основная цель – подготовить организм, мышцы и суставы тела к основной части тренировки, научиться находить зоны излишнего напряжения в мышцах и избавляться от него.

- силовые упражнения – основная часть занятия, занимает 65-70% времени занятия. Комплекс упражнений должен быть подобран в соответствии с основной целью занятия.

- дыхательные упражнения – заключительная часть, 10-15% от общего времени занятия. Цель – успокоить организм после нагрузки, с помощью дыхательных упражнений, визуализации и релаксации [3].

Во время занятия основное внимание необходимо уделять правильной технике выполнения упражнений, а не количеству повторений или величине мышечных усилий при их выполнении. Упражнения подбираются в зависимости от цели занятия, однако каждое из них обязательно должно включать вход в него, выполнение и выход, обозначающий переход к следующему движению. Упражнения могут выполняться как с использованием дополнительного инвентаря, так и без него.

Анализ методических основ системы тренировки Джозефа Пилатеса позволил сделать вывод, что пилатес является открытой системой тренировок. При правильном понимании его философии, соблюдении принципов и методических основ, он может эффективно применяться на

уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста как для формирования правильной осанки, так и для оздоровления всего организма, развития координационных и силовых способностей детей.

Нами были выделены два варианта применения пилатеса на уроках физической культуры с младшими школьниками:

1. Пилатес как полноценное занятие, раздел вариативной части образовательной программы или занятие в рамках учебного раздела «Гимнастика» (см. приложение 1). Цель данного урока – формирование правильной осанки учащихся младшего школьного возраста посредством упражнений пилатеса.

2. Комплекс упражнений пилатес в рамках подготовительной части урока при прохождении любых учебных разделов на занятиях в спортивном зале (см. приложение 2). За его основу принимаются базовые упражнения пилатеса, главная цель которых ознакомить тело с основами движений в положении лежа максимально безопасным и эффективным способом. Выполняя эти движения, занимающиеся фокусируются на поиске мышц зоны источника энергии: мышц живота, бедер, ягодиц и поясницы.

Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования правильной осанки позволил выделить основные аспекты, на которые необходимо обратить внимание при составлении комплексов упражнений для младших школьников: улучшение их общего физического развития; укрепление мышц туловища, спины, ягодиц, ног; повышение подвижности суставов и гибкости.

Общими для обоих вариантов применения Пилатеса на занятиях по физической культуре с младшими школьниками являются требования к технике выполнения упражнений Пилатеса. Все упражнения выполняются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание. Дыхание верхнее, грудное, живот подтянут и не выделяется вперед при вдохе. При вдохе грудная клетка

не выдается вперед, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Любые задержки дыхания исключены.

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. Чтобы достичь правильного положения лопаток необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику. Это позволяет избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук. В положении лежа расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони. Прогиб поясницы должен быть естественным. Наилучшей стабилизации корпуса можно достичь, если мобилизовать мышцы тазового дна, а затем мышцы нижней части живота.

Пресс находится в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в пилатесе ему уделяется центральная роль, так как пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении. Одно из самых главных правил в технике пилатес – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения. В упражнениях пилатес нужно плотно сжимать ягодицы. При этом не выводить таз вперед, и не отрывать его от пола в положении лежа. Ноги во время упражнений должны находиться в позиции Пилатеса.

Только при четком и строгом выполнении всех перечисленных выше требований можно добиться эффективности упражнений и одновременно их безопасности, что очень важно при занятиях с детьми. Еще одной отличительной особенностью комплексов упражнений пилатес становится минимальное количество повторений. При занятиях необходимо добиваться как можно более качественного выполнения, уделять особое внимание технике движения, ее точного воспроизведения учащимися. Важно вовремя отмечать ошибки, своевременно исправлять их. Занятия могут проводиться под музыку при наличии необходимого оборудования. В зале должен быть положительный эмоциональный фон, позитивная атмосфера. Руководитель должен обеспечить индивидуальный подход к каждому ученику.

Таким образом, состояние школьной системы физического воспитания в настоящее время требует модернизации соответственно требованиям современного общества, но в то же время оставляет огромные возможности для проявления творчества учителями по физической культуре. Внедрение элементов новых физкультурно-спортивных видов в учебно-воспитательный процесс по физической культуре с детьми позволяет не только разнообразить уроки, повысить интерес у занимающихся, создать положительный эмоциональный фон занятий, но и эффективно решать узко специализированные задачи посредством современных физических упражнений в зависимости от существующих условий.

#### Список литературы

1. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие / Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. – 174 с.
2. Прищепа, И. М. [Возрастная анатомия и физиология] / И.М. Прищепа. - М.: Новое знание, 2006. – 416 с.
3. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: Попурри, 2013. – 128 с.
4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2013. - 169 с.
5. Черная, Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей: учебное пособие / Н.Л. Черная и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 160 с.

## **ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Н.Е.Равлюк

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

На сегодняшний день практически все переговоры о трансфере спортсмена решаются его спортивным агентом, который договаривается с клубом о сроке контракта, о его условиях и в том числе о роли футболиста в команде. Но если рассматривать спортивного агента с правовой точки зрения как субъекта договорных правоотношений, то необходимо определить особенности его прав и обязанностей, а также ответственности за нарушение правил ведения переговоров.

Так, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022) под спортивным агентом понимается лицо, которое может:

1) заключать агентские договоры со спортсменами, с тренерами и профессиональными спортивными клубами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и нормами, утвержденными организациями, осуществляющими аккредитацию спортивных агентов;

2) обращаться за разрешением споров, возникающих в связи с осуществлением своей деятельности, в арбитраж (третейское разбирательство), администрируемый постоянно действующим арбитражным учреждением в соответствии с настоящим Федеральным законом и с законодательством Российской Федерации об арбитраже (третейском разбирательстве), а также прибегать к процедурам досудебного урегулирования споров, в том числе к процедуре медиации [1].

Исходя из данного определения мы сразу определяем, основная задача агентов состоит не только в процедуре организации подписания спортивного контракта, но и защитой не только прав своего клиента, но и своих интересов в специализированных структурах.

Но для работы агентом в хоккее, специальными нормативными актами устанавливается процедура аккредитации, которая позволяет иностранным агентам работать в РФ и приводить в Континуальную Хоккейную Лигу (далее - КХЛ) своих клиентов иностранцев. Требование о аккредитации

агентов установлено в Положении о деятельности хоккейных агентов (утверждено: Советом директоров ООО «КХЛ» (Протокол от 23 марта 2018 г. № 82)) в разделе 3 [2].

Но при рассмотрении данной процедуры у нас возникают спорные вопросы по поводу санкций в отношении клубов, которые тесно взаимодействуют с неаккредитованными агентами:

1. Почему вопрос наложения санкций на клуб решается спустя неопределенный срок времени, хотя список аккредитованных агентов составляется еще в начале календарного года?

Определяя данный вопрос, мы изучили следующую новость:

К «Салавату Юлаеву» применили санкции за работу с агентом Дэном Мильштейном. Мильштейн, в частности, представляет интересы форварда «Салавата» Саша Хмелевски, пришедшего в клуб в прошедшее межсезонье.

В текущем сезоне комиссией были применены санкции к хоккейному клубу «Салават Юлаев» и хоккеистам за работу с Дэном Мильштейном, не прошедшим аккредитацию в установленном порядке.

Проводятся проверки по другим сигналам работы неуполномоченных лиц», – сообщили в пресс-службе ФХР [3].

Сумма штрафа составила 500 тысяч рублей, но, по нашему мнению, со стороны КХЛ была допущена ошибка, так как давая возможность на протяжении полугода работать данному агенту с клубом они не высказывали претензий по поводу отсутствия у него аккредитации. Поэтому нам видится ситуация, которая явно нарушает правила конкуренции на рынке агентов путем установления сложных бюрократических процедур для агентов.

2. Мы считаем, что путем установления правил аккредитации для агентов и соответственно не внесением в список неаккредитованных агентов Лига стремится задержать отток молодых хоккеистов в Национальную Хоккейную Лигу (далее – НХЛ), а с учетом того, что молодые таланты, которые блистают в НХЛ сейчас начали уезжать примерно с 2016 года, а



положение об агентах было принято в 2018 году становится очевидно, что КХЛ не хочет терять своих хоккеистов.

Но стоит отметить, что постоянное ужесточение лимита на легионеров в КХЛ приводит к тому, что хоккеисты с российским гражданством сидят на «жирном» контракте и получая большие зарплаты перестают развиваться, тогда как иностранцы за меньшие деньги показывают лучший результат.

Поэтому агентам, не имеющим аккредитации, но имеющим отличных клиентов-иностранцев становится все тяжелее и тяжелее работать в КХЛ.

Таким образом мы видим практика монополизации рынка агентов в спорте с каждым годом становится все жестче и жестче. Стремясь таким образом закрыть возможность привлечения новых лиц в спорт, руководство только вредит развитию данной отрасли, что может в конечном итоге привести к отсутствию молодых талантов.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022) // "Собрание законодательства РФ", 10.12.2007, N 50, ст. 6242

2. Положение о деятельности хоккейных агентов Утверждено: Советом Директоров ООО «КХЛ» (протокол от 23 марта 2018 г. № 82). URL: [https://fhr.ru/upload/iblock/d23/Polozhenie-o-deyatelnosti-khokkei\\_nykh-agentov.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/d23/Polozhenie-o-deyatelnosti-khokkei_nykh-agentov.pdf) (дата обращения 13.12.2022)

3. Комиссия по аккредитации агентов применила санкции к «Салавату» за работу с Мильштейном. URL: <https://www.sports.ru/hockey/1114070557-komissiya-po-akkreditaczii-agentov-primenila-sankczii-k-salavatu-za-ra.html> (дата обращения 13.12.2022)

## **ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Сазонов Д.Д.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Элементы душистых растений обнаружены даже в мотивах рисунков первобытных пещерных людей. Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э.

Запахи и сегодня окружают нас повсюду. Зачастую мы не обращаем на них внимания, а зря.

Мы выдвинули гипотезу, что различные ароматы влияют на эмоции человека, его работоспособность и на самочувствие в целом.

Практическая значимость: Правильно применённые знания о воздействии запахов на эмоциональное состояние человека помогут повысить его работоспособность и улучшить настроение.

Цель: исследовать, какое эмоциональное воздействие на человека имеют запахи.

Задачи:

- 1) рассмотреть теоретический аспект влияния запахов на организм человека (психоэмоциональное состояние);
- 2) опытным путём доказать взаимосвязь эмоционального состояния человека с воздействующими на него запахами;
- 3) разработать практические рекомендации по использованию запахов, благотворно влияющих на эмоциональное состояние.

Методы исследования:

1. Изучение источников по данной теме.
2. Анкетирование учащихся.
3. Эксперимент.
4. Оценка результатов.

Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э. Одно из самых ранних

письменных упоминаний относится к XXVIII в. до н. э. и представлено в поэме о Гильгамеше (Шумер).

В Коране читаем: «Аромат – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удастся увлечь». Упоминание об ароматах находим и в Библии: «... и обонял Господь приятное благоухание...»; или упоминание о подаренных благовониях царю Соломону царицей Савской.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений, влияющих на психическое состояние. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, дает спокойное, медитативное состояние ума. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошел до наших дней. Самым ценным ароматом, воздействующим на психику, считался сандал. Он давал состояние спокойствия, ясности ума, позволял сконцентрироваться на ощущениях, что необходимо во время медитации.

Повсеместно был распространен и сохранился до сегодняшнего времени обычай окуривать помещение специальными палочками из трав для достижения расслабления, стимуляции, медитации, открытия чувств. Расслабляющие свойства пачули, лаванды, ладана использовали для быстрого наступления сна; ароматы лавра, гвоздики – для настраивания ума на рабочее состояние.

Китайские целители полагали, что ароматы растений содержат магическую силу души растения. Конфуций говорил: «Курения изгоняют дурной дух». Поэтому применяли различные ароматы для бодрости, активации работы мозга, для отдыха, наступления сна. Дети носили на груди мешочек с кусочками камфары для защиты от болезней и активизации работы мозга.

Цивилизация Древнего Египта сохранила знания вавилонян и преумножила сведения об ароматических растениях и их влиянии на

человека. Египетские жрецы не только проводили ритуалы, но и занимались целительством. Знания целебных свойств ароматов считались тайной и открывались только посвященным. Одним из рецептов, широко применявшимся для религиозных таинств, был «куфи». Он включал, в зависимости от цели, от 16 до 60 компонентов, среди основных были: корица, можжевельник, ладан, мирра, роза.

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Приготовленные запахи пробуждали различные эмоции: агрессивность, расслабление, и т. д. Считалось, что запах розы способствует расслаблению и снимает нервозность, а аромат кедра развивает у человека благородство и придает стойкость к испытаниям. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое настроение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древней Греции, сохраняя традиции воскуривания благовоний в ритуальных церемониях. Наиболее популярным из благовоний, используемых в ритуальных целях, был ладан.

Греки расширили представление о лечебной роли растений. Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов, ванн, массажа для здоровья и долголетия. Греческие атлеты перед соревнованиями для поднятия духа натирали тело благовонными маслами.

Римская цивилизация широко использовала благовония и воскуривания в обрядах поклонения своим многочисленным богам. Особо ценились свойства можжевельника, аромат которого считался приятным большинству божеств. Розмарину приписывали свойство стимулировать работу мозга, его веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для занятий. Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя – считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека.

Во время праздников, многочисленных пиршеств, помимо благовоний, разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях; нарушившего запрет ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Священные курения приготавливались из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

В настоящее время не выделено единой классификации запахов. Каждый новый исследователь предлагает свои группы, объединяющие различные ароматы.

Первым классифицировать запахи решил Карл Линней в XVIII веке. Он разделил все существующие в мире запахи на семь классов: ароматические, бальзамические, амброзийно-мускусные, чесночные, козловые, дурманящие и смердящие. Чуть позже врачом Альбрехтом фон Галлером была выдвинута другая классификация, включавшая в себя три категории – приятные, неприятные, промежуточные запахи. Однако его классификация не была принята, так как ученые не смогли договориться, что считать приятным запахом, а что неприятным, так как их восприятие индивидуально. В ответ на это в нашей стране А. Васильевым была предложена следующая классификация – хороший для большинства, плохой для большинства, индивидуально-предпочитаемый.

Следующий шаг в классификации ароматов на рубеже XX века сделал голландский психолог Гендрик Цвардемакер. Он взял за основу классификацию К. Линнея и внес в нее еще две категории: эфирные и горелые ароматы. К тому же он разбил несколько категорий на подпункты. В итоге классификация стала выглядеть так:

1. Эфирные запахи (ацетон, хлороформ)
2. Пряные
  - 2.1. Камфорные (камфара, хвоя)

- 2.2. Пряные (гвоздика)
- 2.3. Анисовые (анис, ментол)
- 2.4. Цитрусовые (лимон, апельсин)
- 2.5. Миндальные (горький миндаль)
- 2.6. Прочие (лавр, корица, лаванда)
3. Благовонные
  - 3.1. Цветочные (жасмин)
  - 3.2. Фиалковые (фиалка)
  - 3.3. Ванильные (ваниль)
4. Амброво-мускусные
5. Чесночные
  - 5.1. Чесночные (чеснок)
  - 5.2. Мышьячные
  - 5.3. Галогеновые (бромид)
6. Горелые (поджаренный хлеб, табачный дым)
7. Каприловые или козлиные (сыр, пот, моча)
8. Отталкивающие (орхидеи, насекомые)
9. Зловонные (тухлое мясо, фекалии).

В 1927 году американскими исследователями Крокером и Хендерсоном были предложены четыре категории запахов: пряный, кислый, горелый, каприловый. Каждому запаху предполагалось придать значение от 1 до 8 по представленным шкалам.

С развитием парфюмерии вопрос о единой классификации стал более острым. В конце XIX – начале XX столетия многие парфюмеры предлагали свои классификации, но они не были приняты «парфюмерным сообществом». Одной из первых удачных классификаций стала предложенная Анри Робером, французским парфюмером, создавшим «Cristalle» от «Chanel», она содержала 18 категорий.

В 1983 году был создан французский комитет парфюмеров, призванный составить классификацию, которая бы подошла всем. Комитетом

было предложено несколько классификаций, но окончательная версия – лишь в 1998 г. Она включала семь категорий: цветочные, шипровые, фужерные (папоротниковые), амбровые, кожаные, цитрусовые, древесные, которые, в свою очередь, подразделялись на 45 подкатегорий. Сейчас эта классификация – одна из самых популярных.

Параллельно с развитием парфюмерии шло и развитие ароматерапии. В ней запахи предлагается разделять по направленности воздействия: стимулирующие, расслабляющие или успокаивающие. Стимулирующие повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания, активность. Расслабляющие обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Адаптогенные приводят нервную систему в порядок: при перевозбуждении снижают частоту пульса и высоту давления, при упадке сил, наоборот, повышают.

В результате проведённой работы мы выяснили, что запахи играют в нашей жизни немаловажную роль. Они воздействуют на нас, улучшая или ухудшая наше настроение, работоспособность, самочувствие.

Реакции на различные запахи строго индивидуальны и непосредственно связаны с жизненным опытом конкретного человека.

Среди запахов есть группа явно предпочитаемых многими (мята, апельсин) и группа неприятных для большинства (бензин, хлорка).

Выдвинутую гипотезу считаем доказанной. На основании исследований нами разработаны рекомендации, с которыми мы ознакомили своих одноклассников, учащихся других классов и учителей. Планируем выступить на родительском собрании.

# ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

Салимьянова Е. В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

**Аннотация.** В статье представлены новые педагогические подходы к реализации физического воспитания студентов специальности «туризм». Цель работы сосредоточена на внедрении в учебный процесс физического воспитания дополнительных элементов необходимых для профессиональной подготовки кадров в сфере туризма и анимационной деятельности.

**Ключевые слова:** студенты, удовлетворение особых образовательных потребностей студентов, физическое воспитание, цифровое образование, туризм, анимационная деятельность.

**Введение.** Совокупность проблем, возникающих в области физической культуры, спорта и туризма связаны с недостаточно профильной подготовкой в сфере туристского образования.

Сегодня начинаются разработки методических программ, но они еще недостаточно изучены [1,5,6,7]. Изучение требует выявления новых направлений и особенностей не только со стороны подготовки кадров в сфере физической культуры, но и специалистов туристской сферы. Сегодня образование должно быть посредником и помощником для взаимодействия между студентом и работодателем. Поэтому, традиционная система обучения нуждается в совершенствовании инновационного обучения [4,6]. Необходимо искать новые пути для решения поставленных задач перед преподавателем и учебными заведениями. Создавать новые знания, активно заниматься научной деятельностью, повышать качество преподавания, разрабатывать интересные и удовлетворяющие образовательные потребности студентов программы, с помощью которых после усвоения они смогут с легкостью трудоустроиться по своей специальности[7]. Такие подходы



позволят преподавателю быть уверенней в своих квалифицированных навыках, а студенты в знаниях которые они смогут реализовать в дальнейшем при трудоустройстве. Студенту это облегчит ориентировку в потоке современной информации, которая нуждается в грамотной фильтрации, в определении профорientации. Важно за время учёбы не только, по возможности, компенсировать дефицит движений, но и подготовить студентов к профессиональной сфере, позволяющей себя самореализовать.

**Методы и организация исследования.** Исследование проведено среди студентов и выпускников ГАПОУ СКФКУ и С, которые обучались и продолжают обучаться, в период с 2018 по 2022 года, всего около 150 студентов. Методы исследования: обзор научной литературы; онлайн опрос «Google Forms». На основании полученных данных, которые были получены в ходе опросов, было замечено педагогическое наблюдение, которое подтверждает о необходимости внедрения новых элементов физической подготовки студентов специальности «Туризм». Связанно это с проблемами при трудоустройстве, как на территории Российской Федерации, так и за рубежом на такие востребованные профессии как взрослый и детский аниматор, фитнес инструктор и тд.

**Результаты исследования.** На основании проведенного опроса было выявлено что, студенты в основном трудоустраиваются в различных регионах Российской Федерации и за ее пределами, где развит рекреационный отдых (см. рис. 1). Опрос подтверждает, что среди многочисленных направлений среди курортных регионов Российской Федерации и зарубежных стран лидером является Турецкая Республика – 55%, куда отправляются на стажировку студенты и трудоустраиваются выпускники колледжа. А так же востребованы такие направления как Республика Крым – 20% и Краснодарский край – 15%.

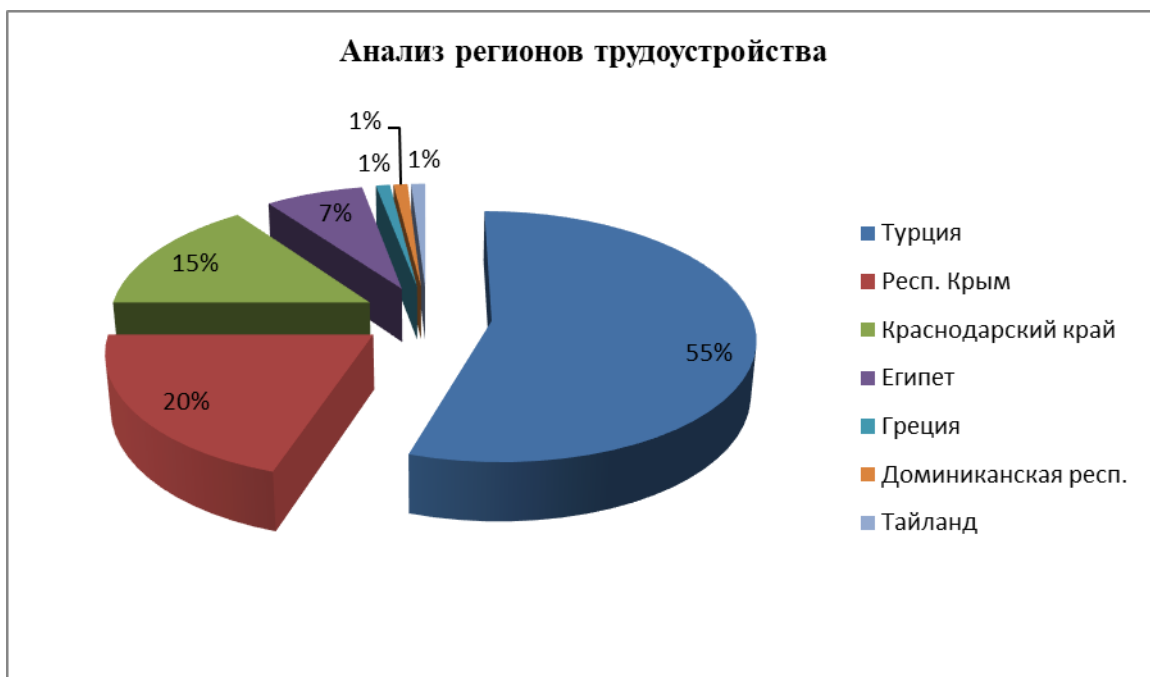


Рис.1 – Анализ востребованных стран при трудоустройстве  
 На рисунке 2 выявлены направления, которые бы помогли при работе в спортивной и аниматорской сфере деятельности в области физической культуры и спорта.

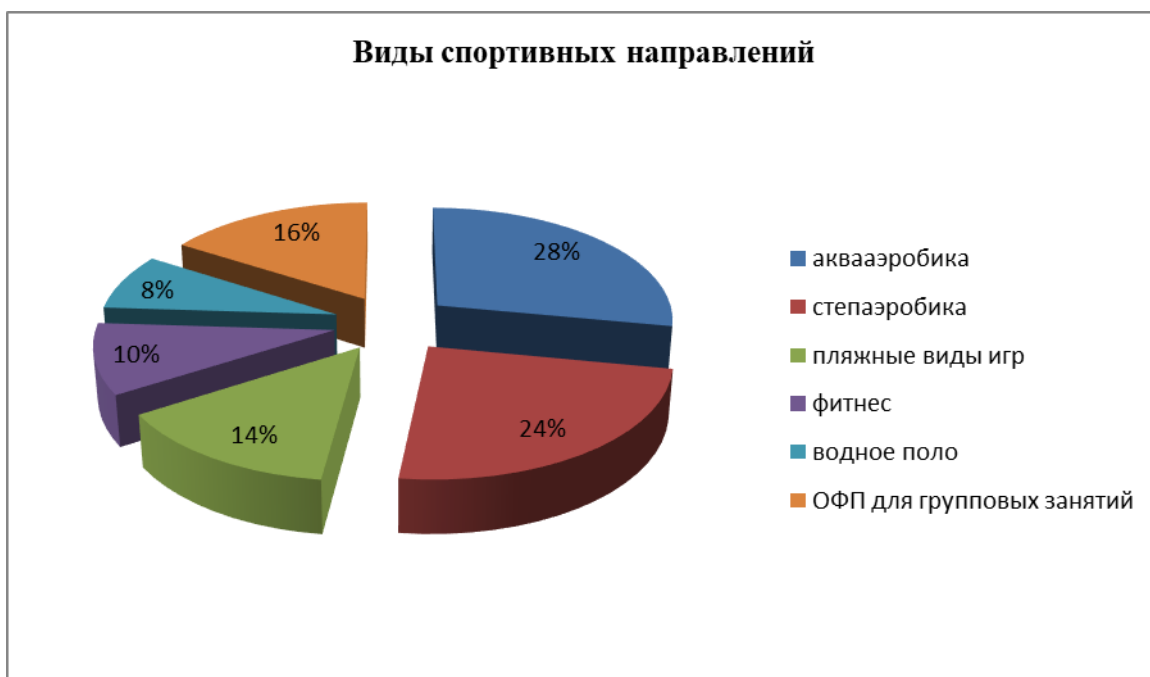


Рис. 2 – Виды спорта для рекреационного отдыха  
 На рисунке видно, что особый интерес опрошенные студенты проявляют к таким направлениям как акваэробика, степаэробика и общие физические упражнения для групповых занятий на свежем воздухе без применения сложного инвентаря.

На рисунке 3 выявлены самые доступные и интересные способы подачи информации.

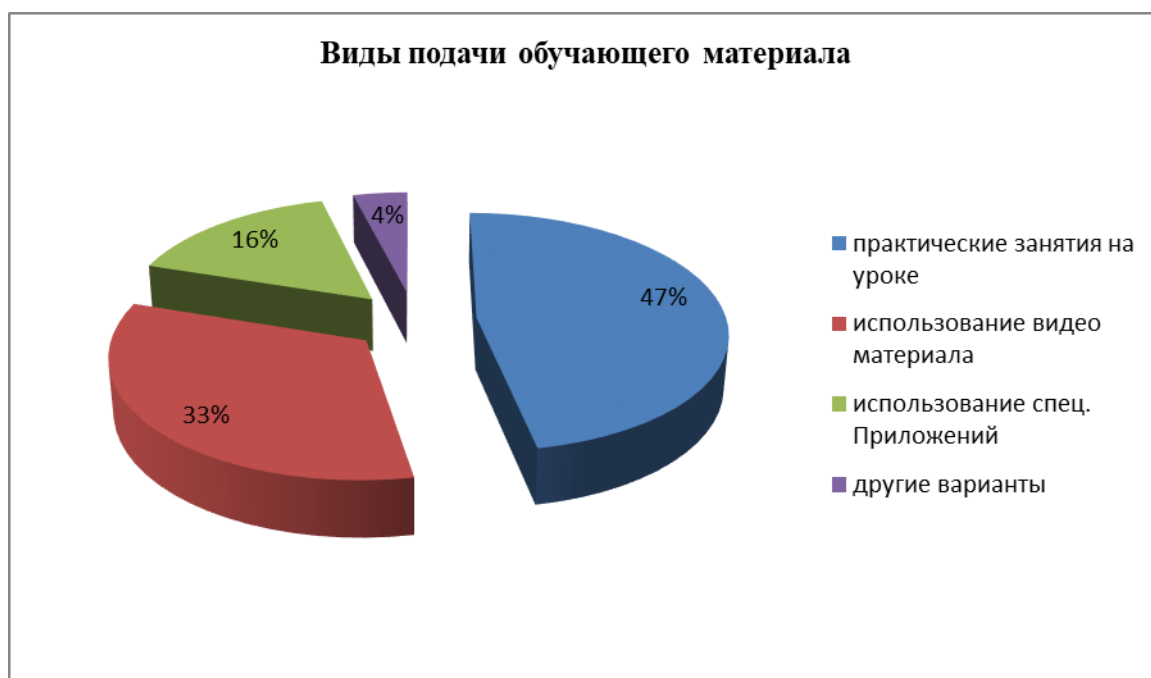


Рис. 3 – Способы и формы подачи учебного материала

Мы видим, что самыми доступными формами подачи материала являются практические занятия и использование медиа формата.

**Выводы.** Таким образом, новые педагогические подходы и методы, внедренные в учебный процесс, модернизируют традиционный подход, наполняя его инновационными средствами, которые необходимо использовать в формировании теоретических и практических знаний и навыков в области физического воспитания у студентов специальности «Туризм» для их профессиональной реализации в дальнейшем.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой, спортом и туризмом и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры, спорта и туризма на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

## Список литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 208 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Грачёва, Д.В., Сравнительный анализ результатов физического воспитания на основе традиционного и компетентностного подходов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 219-222.
4. Гиття, М.А. Формирование и развитие у обучающихся в образовательных организациях Российской Федерации позитивной мотивации занятий физической культурой и спортом / М.А. Гиття, А.В. Понкратов // Мир образования - образование в мире. 2019. № 4 (68). С. 198-202.
5. Гиття, М.А. Теория и практика организации физической культуры и спорта в Российской Федерации / М.А. Гиття // Мир образования - образование в мире. 2020. № 1 (57). С. 242-247.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
7. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ**

Сафин Р.З

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима больного. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание,

деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психо-эмоциональное состояние больного и т.д.

Массаж является эффективным средством восстановления здоровья и профилактики заболеваний. Большое количество различных видов массажа позволяет широко использовать этот метод реабилитации. Основное действие массажа - улучшение крово-лимфообращения, в результате чего ликвидируются застойные явления в тканях, нормализуются обменные процессы, ускоряется заживление, уменьшается боль.

У спортсменов травмы и заболевания нередко ведут к прекращению занятий спортом и инвалидизации. Своевременное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания).

Темой данной работы выступает проблема лечебно-физической культуры и массажа при травмах и повреждениях у спортсмена. И поскольку данные заболевания напрямую связаны с не надлежащим функционированием опорно-двигательного аппарата актуальность рассматриваемой темы не вызывает сомнения. Ведь нормальное функционирование организма часто зависит от физической активности человека и его способностей её проявлять.

ЛФК и массаж в рассматриваемой нами теме является методом функциональной терапии.

Цель исследования:

Изучить эффективность лечебной физической культуры и массажа для реабилитации травм и повреждений у спортсменов.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Охарактеризовать спортивные травмы в тренировочном процессе.
2. Описать особенности травм и повреждений.
3. Рассмотреть комплекс упражнений лечебной физической культуры для восстановления после травм.

Предмет исследования: является реабилитация спортсменов после травм и повреждений.

Объект исследования: лечебная физическая культура у спортсменов после травм.

Травма - это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Спортивная травма - это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Основные виды травм. По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы - это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Травмы средней сложности тяжести - это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

Легкие травмы - это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и другие.

В профилактике спортивного травматизма должны активно участвовать не только врачи, но и каждый преподаватель, каждый тренер. Для этого необходимо хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. Эти знания необходимы и спортсмену.

К наиболее распространенным повреждениям кожных покровов относятся потертости, ссадины и раны.

Рана - повреждение тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки.

Среди травм опорно - двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, повреждения капсульно - связочного аппарата, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций, переломы костей, подвывихи и вывихи в суставах.

Ушиб - это закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры.

Чаще всего травмируются связки коленного и голеностопного суставов, несколько реже - локтевого, плечевого, ключично- акромиального .

К средствам профилактики относятся: хорошая общая и специальная физическая подготовленность спортсмена, овладение в совершенстве техническими приемами, правильное проведение разминки, применение специального комплекса упражнений, укрепляющих мышечно-сухожильный аппарат, особенно заднюю группу мышц бедра, использование массажа, сауны, баротерапии и др.

Реабилитация спортсменов после травм и повреждений, в отличие от реабилитации обычных людей, имеет ряд характерных особенностей. Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей, спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц.

Лечебное действие физических упражнений при травматических повреждениях проявляется в их тонизирующем влиянии, трофическом действии, формировании компенсаций и нормализации функций.

Массаж - одна из составляющих комплексного лечения спортивных травм. Большую роль он играет во время реабилитации работоспособности спортсменов после перенесения ими травм различного характера

Массаж, проводимый при спортивных травмах и других повреждениях, влияет следующим образом:

-являясь раздражителем кожи, способствует возникновению активной кожной гиперемии;

-активизирует мышечные сокращения;

-резко снижает чувствительность периферических нервов, одновременно с этим и общую болезненность того участка, который травмирован;

-благоприятствует активному приливу крови к массируемому участку, стимулируя при этом обменные процессы в нем;

-предотвращает наступление атрофии, а в том случае, если она наступила, то помогает ее устранить;

-способствует быстрейшему образованию костной мозоли;

-эффективно действует на рассасывание выпотов, отеков, кровоизлияний и инфильтратов;

-укрепляет мышцы и улучшает трофику тканей.

Приемы массажа при спортивных повреждениях, те же, что и при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и другие. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера и места травмы.

Проблема восстановления в спорте является чрезвычайно важной.

Наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Основной путь здесь - профилактика травм и повреждений в самом широком смысле этого слова.

Выводы:

1. В своей работе мы охарактеризовали спортивные травмы в тренировочном процессе.



2. Описали особенности травм, повреждений и указали что, эффективность борьбы с травмами и повреждениями в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов.

3. Рассмотрели комплекс упражнений лечебной физической культуры для восстановления после травм.

Так как после изучения материала рассмотренного в данной курсовой работе, мы видим, что значение восстановления спортсменов после травмы носит не только физический характер, но и психологический. То есть некоторые спортсмены из-за невозможности полноценно заниматься чувствуют себя «никчемными», поэтому быстрое восстановление играет важную роль. Поэтому лечебная физкультура и массаж играют важную роль в восстановлении после травм у спортсменов. Ведь правильно подобранный комплекс упражнений быстрее дает спортсмену вернуться к полноценным тренировкам.

## **ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА ПРИ ОБУЧЕНИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сидоров А. Ю.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Аннотация. В статье раскрыта сущность понятия «воспитания» применительно к учреждениям профессионального образования. Выделены основные направления процесса воспитания студента в колледже.

Ключевые слова: воспитание; студент; педагог; профессиональное образование.

Личность человека формируется и развивается в процессе становления социально значимых качеств человека, его убеждений, взглядов, способностей, черт характера.

Воспитание и есть процесс целенаправленного формирования личности, оно имеет огромное значение для процесса обучения, они

взаимосвязаны. Это передача накопленных знаний, нравственных ценностей и социального опыта, а также профессиональное становление студентов колледжа.

Воспитательная работа со студентами колледжа является неотъемлемой частью процесса качественной подготовки специалистов. Из стен колледжа должен выходить человек не только обученный, но и воспитанный. Иначе его нельзя назвать образованным.

Главной целью воспитательной работы, осуществляемой в колледже, является подготовка квалифицированных, грамотных, конкурентоспособных рабочих, способных к дальнейшему развитию и совершенствованию, в т. ч. к профессиональному росту; являющихся полноценными членами общества, активными и законопослушными гражданами своей страны; а также оказание помощи обучающимся в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении и самореализации.

Исходя из поставленной цели, перед педагогическим коллективом стоят следующие задачи:

1. Формирование у студентов гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры.
2. Формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.
3. Воспитание нравственных качеств, интеллигентности.
4. Развитие ориентации на общечеловеческие ценности и высокие гуманистические идеалы культуры.
5. Сохранение и приумножение историко-культурных традиций колледжа, преемственность в воспитании студенческой молодежи.
6. Укрепление и совершенствование физического состояния, стремление к здоровому образу жизни.

Система воспитания должна четко ориентировать молодого человека в ценностном мире, формировать личность, умеющую четко отстаивать свои

интересы, учитывая при этом интересы своей социально-профессиональной группы и всего общества в целом.

Отсюда вытекает и необходимость системной постановки воспитательного процесса в колледже. Нельзя изолировать воспитание от процесса профессиональной подготовки. Профессиональное обучение и гуманистическое воспитание должны слиться в органический процесс формирования личности студента.

И, таким образом, образование в профессиональном учреждении не должно сводиться исключительно к передаче знаний.

В основу воспитательной системы колледжа положены базовые направления традиционной отечественной системы воспитания. Это гражданское и патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; физическое развитие и культура здоровья; формирование активной жизненной позиции обучающихся; трудовое и экологическое воспитание, содействие профессиональному самоопределению; профилактика асоциального и девиантного поведения, правонарушений, противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма, воспитание правовой культуры.

По каждому из этих направлений проводится целый ряд как традиционных, так и вновь разрабатываемых мероприятий, в которые вовлекаются все обучающиеся.

Гражданско-патриотическое воспитание в колледже является одной из наиболее значимых и сложных сфер воспитания, поскольку в ней формируются не только соответствующие мировоззренческие ориентации, идеалы и принципы, но происходит становление необходимых личностных качеств, обеспечивающих жизнедеятельность молодого гражданина в условиях современного российского демократического общества. Важнейшим инструментом воспитания гражданственности и патриотизма остается воспитание историей.

Критериями эффективности воспитательной работы по формированию гражданственности у студенческой молодежи являются факты проявления ими гражданского мужества, порядочности, убежденности, терпимости к другому мнению, соблюдение законов и норм поведения.

Показателями уровня патриотического воспитания студентов являются их желание участвовать в патриотических мероприятиях, знание и выполнение социокультурных традиций, уважение к историческому прошлому своей страны и деятельности предшествующих поколений, желание защищать свою страну, желание работать не только для удовлетворения своих потребностей, но и для процветания Отечества.

Духовно-нравственное воспитание направлено на формирование чувства достоинства, чести и честности, уважения к людям. На развитие ответственности, принципов коллективизма и солидарности, милосердия и сострадания, заботе о детях и взрослых. Большая работа проводится педагогическим коллективом по формированию позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями.

Физическое развитие и воспитание культуры здоровья в колледже направлены на формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни и мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом. Для этого созданы условия в колледже для занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления обучающихся.

Трудовое и экологическое воспитание направлено на воспитание у обучающихся уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям и подвигам. Содействие профессиональному самоопределению помогает обучающимся приобщиться к социально-значимой деятельности для закрепления профессионального выбора, привитие любви и гордости за свою профессию.

Основным направлением работы, способствующим отвлечению студентов от негативного поведения, является организация досуга студента,

раскрытие и реализация личностных творческих способностей, привлечение его к участию в научной, спортивной жизни, в художественной самодеятельности. Особое внимание уделяется первичной профилактике, в рамках которой проводятся тренинги, беседы, лекции (в том числе, с привлечением сотрудников правоохранительных органов), видео лектории, различные акции, станционные игры и другие формы работы, направленные на весь контингент обучающихся.

Процесс воспитания осуществляется непрерывно как во время профессиональной подготовки специалистов, так и во внеучебное время. Участие студентов во внеучебной деятельности в колледже создает оптимальные условия для раскрытия их творческих способностей, разностороннего развития личности, приобретения организаторских и управленческих навыков, необходимых будущему специалисту. В условиях СПО проводятся внеаудиторные мероприятия: викторины, олимпиады, конкурсы, выставки, тематические вечера и другие мероприятия по специальным дисциплинам.

В результате осуществления воспитательной работы в колледже получен рост удовлетворенности качеством воспитательного процесса со стороны всех его субъектов:

- более уверенное использование воспитательного потенциала города обучающимися и выпускниками колледжа в качестве ресурса собственного развития и самореализации;
- расширение спектра образовательных услуг, гарантия педагогической поддержки и помощи детям, нуждающимся в ней; удовлетворенность качеством событий воспитывающего характера, организованных с участием обучающихся, которые будут отмечены родителями;
- снижение асоциальных проявлений в среде молодежи, обучающейся в колледже;

- развитие социального партнерства и сетевого взаимодействия колледжа с работодателями, общественными организациями города, различными социальными институтами;

- рост социальной зрелости и общей культуры выпускников колледжа;

- мероприятия, которые проводились по указанным направлениям, позволят эффективнее использовать имеющиеся и создать новые формы, средства и механизмы воспитательной работы со студентами для формирования базовых общечеловеческих ценностей.

Итак, одним из основных принципов современного процесса обучения является единство обучения и воспитания, поэтому педагог системы СПО должен владеть знаниями и умениями организации воспитательного воздействия на студентов. Воспитывающая функция преподавателя в образовательном учреждении СПО может быть реализована на занятиях при достижении поставленной воспитательной задачи и во внеаудиторной работе.

Процесс воспитания должен постоянно творчески развиваться и обогащаться. Для этого необходимо постоянно изучать, обобщать положительный опыт воспитательной работы со студентами и распространять его среди классных руководителей, мастеров производственного обучения, кураторов и других учебных заведений.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФК И С.**

Скрипкина Т.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Социальная ситуация развития современного общества, кардинальные изменения в экономической и общественной жизни страны, преобразование системы отечественного образования определяют наступивший XXI век как век культуры и образования. Институт образования – это не только сфера

обучения и воспитания подрастающего поколения, но и наиболее яркий индикатор духовно-нравственного и социального здоровья общества, благополучия культуры в целом. Утверждение гуманистических ценностей в образовании выдвигает на приоритетные позиции ценность самой личности, богатство ее духовного мира.

Особое место в структуре культуры человека должна занимать культура общения. Ценность культурного диалога заложена в том, что он создает духовное пространство для новых ценностей и мировоззренческих ориентаций, усиливает различные формы человеческого сотрудничества, предполагающего свободу и ответственность человека, признание его самоценности.

Современный выпускник среднего профессионального учебного заведения, в соответствии с государственным образовательным стандартом, должен обладать многими знаниями и умениями в области культуры общения. Поэтому, сегодня невозможно решать задачи научного осмысления и построения педагогического процесса без включения в него содержания, предусматривающего обучение студента общению. Отчасти, в настоящее время эта задача решается включением в образовательный процесс дисциплин, направленных на развитие отдельных сторон культуры общения – «Русский язык и культура речи», «Деловое общение и др. Такая узкая направленность возможна в том случае, если в студенческой среде уже сформировано целостное представление о культуре общения, ее сущности и значении для современного общества, отдельных коллективов и самой личности.

Однако, в современном российском обществе на фоне процесса «размывания» в сознании людей норм нравственности общая культура общения студенческой молодежи заметно снижается.

В период студенческого возраста особенно выражена проблема выбора жизненных ценностей, а несформировавшаяся система нравственных ориентиров студенческой молодежи делает ее подверженной самым

различным влияниям. На первое место выходят ценности потребления. Доброта, милосердие, порядочность, вежливость и другие нравственные ценности общения остаются в стороне. Постепенно складывается образ молодого поколения, которое впитывает в себя отрицательный, нигилистский настрой к культуре.

Сегодняшний рынок труда диктует все более высокие требования к качеству подготовки и уровню квалификации специалиста. В современных условиях возрастают требования и к культуре его речи как к важному, интегративному показателю общей и профессиональной культуры человека и общества. В эпоху новейших технологий, всеобщей компьютеризации высокая степень владения языком как важнейшим средством человеческого общения, усвоения новой информации, орудием формирования и выражения мыслей и чувств обязательна для образованного человека.

Культура речи - это владение нормами устного и письменного литературного языка (правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления), а также умение использовать выразительные средства языка в разных условиях общения в соответствии с целями содержания речи, то есть культура речи дает человеку знания и навыки, обеспечивающие целесообразное и незатруднительное применение языка в разных условиях общения и в соответствии с поставленными целями.[3]

Речевая культура - одна из составных частей общей культуры человека, она отражает культуру мышления, культуру поведения, во многом характеризует духовный и нравственный облик личности, влияет на эффективность ее коммуникативной деятельности, а для людей, чья деятельность непосредственно связана с речевым общением, является немаловажным условием их профессионального успеха.[3]

Е.Д. Никитина справедливо отмечает, что, к какой бы сфере деятельности ни готовились выпускники, им предстоит работа с людьми - будь то специалисты лечебной физкультуры, физической реабилитации, оздоровительной физической культуры, спортивного менеджмента или



преподаватели в системе среднего и высшего образования, тренеры по виду спорта. Вот почему их профессиональный труд не должен сводиться к ремеслу, как бы это ни было важно, и определяться только базовыми научными знаниями и методической подготовкой. Речевая подготовка должна стоять в одном ряду с теоретическими и методическими курсами, так как является одним из важнейших элементов общей профессиональной компетентности, позволяющей вооружить будущего специалиста в области физической культуры и спорта практическими умениями речевого общения.[5]

Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта во многом определяется знаниями и умениями коммуникативного характера, связанными с организацией и осуществлением педагогического, делового и межличностного общения, поэтому проблема формирования у студентов коммуникативной компетентности имеет особую значимость.

Исследования в этой области научного знания ведутся сравнительно недавно, но уже накоплен обширный фактический материал, имеются определенные теоретические разработки, оригинальные коммуникативные курсы и тренинги. Авторы едины в том, что коммуникативный компонент наиболее значим в педагогической деятельности, но работа по развитию культуры речи, предполагающая формирование умения правильно, точно, четко и выразительно передавать свои мысли средствами языка и обеспечивающая в лучшей форме процесс общения, в составе коммуникативных умений в явном виде ими не обозначена. Так как ведущим компонентом педагогического общения является звучащая речь, необходимо не только привлечь внимание будущих специалистов к тем сторонам педагогического общения, которые тесно связаны со звуковой стороной оформления речи, но и целенаправленно формировать культуру речи в качестве одного из профессионально важных умений.

Анализ педагогической деятельности показывает, что занятия, не сопровождающиеся яркой и образной речью, не реализуют полностью обучающе-воспитывающие возможности. При проведении учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы основным средством воздействия педагога на обучаемых служит живая речь. С помощью слова преподаватель-тренер управляет учебным процессом, руководит практическими действиями, передает занимающимся необходимые знания, прививает навыки правильного поведения и бережного отношения к собственности. Культура речи тренера и преподавателя физической культуры связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая ни качество его исполнения, ни правильность, точность и выразительность речи.

Развитие речевой культуры педагога необходимо в интересах оптимизации обучения и усиления воспитательных воздействий. Преподаватель должен иметь хорошую вербальную память, правильно выбирать языковые средства, логично излагать мысли, уметь ориентировать речь на собеседника, а также уметь предвидеть результаты воздействия словом. Спортивный педагог должен владеть нормами устного и письменного литературного языка, т.е. правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления, добиваться улучшения таких коммуникативных качеств, как правильность, чистота, точность, логичность и др. Речь для выпускника физкультурного колледжа является не только средством контакта в педагогическом процессе, постановки и достижения целей воспитания и обучения, но и образцом литературной речи для учащихся.

С нашей точки зрения, невозможно осуществить полноценное усвоение знаний, развитие умений и навыков по различным дисциплинам, преподаваемым в колледже, если будущий студент не владеет необходимым уровнем речевой подготовки, понимания речи в устной и письменной форме.

Речевые навыки, необходимые для обучения и профессионального становления будущего специалиста в области физической культуры и спорта, способствуют не только успешному прохождению испытаний на экзаменах, но и речевой адаптации личности к условиям образовательного процесса в вузе, обеспечивают объективность и достоверность получаемой информации по специальным и гуманитарным дисциплинам, а в дальнейшем ее воспроизводство; облегчают восприятие речи будущих специалистов в области физической культуры и спорта, позволяют установить живой психологический контакт, вызвать доверие; способствуют четкости и ясности мышления, активизации участия в учебном процессе.

#### Список литературы

1. Белоусова Т. Этикет: полный свод правил светского и делового общения. – М. : АСТ, 2020. – 284 с.
2. Введенская Л.А., Павлова Л.Г. Риторика и культура речи. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. - 544 с.
3. Галь Нора Слово живое и мертвое. - М.: АСТ, 2007. - 256 с.
4. Дзялошинский И.М., Пильгун М.А. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для бакалавров. – М. : Юрайт, 2018.

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ**

Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. Проблема употребления табака очень актуальна в наши дни. Сейчас его потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь табак особенно активно влияет на

несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при длительном курении развивается рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ - разрушение мозга.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением. Особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего народа, и распространение её связано также с низкой культурой общества. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Цель исследования: выявление различия в индивидуально-психологических особенностях подростков с никотиновой зависимостью и здоровых.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Подобрать экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организовать и провести психологическую диагностику исследования в двух экспериментальных группах.

4. Обработать полученные данные, применив методы математической статистики.

5. Проанализировать и описать различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

Объект исследования: личностные особенности подростков с зависимостью и подростков без вредных привычек.

Предмет исследования: особенности самоуважения, удовлетворенности жизнью и уровень тревожности подростков в возрасте от 14 до 16 лет с никотиновой зависимостью и здоровых.

Методы исследования:

1. Изучение психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Педагогический эксперимент

3. Педагогическое наблюдение, тестирование;

4. Статистические методы обработки материалов.

Методики исследования:

1. МИС (методика исследования самоотношения).

2. Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор».

3. СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева).

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в работе педагогов, воспитателей, психологов, при организации коррекционно-воспитательной работы с подростками.

Эксперимент проводился 2014-2015 году в МОУ СОШ №19 г. Стерлитамака. В нем принимали участие подростки 14-16 лет, всего 18 человек. Они были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1) подготовительный (составление плана исследования, подбор методик; определение объекта, предмета исследования; прописывание задач и целей, а также формулировка гипотезы)

2) основной (знакомство с испытуемыми, наблюдение за поведением испытуемых, тестирование)

3) результирующий (обработка эмпирических данных, интерпретация результатов, разработка рекомендаций, обоснование выводов).

В жизни современного общества особо остро стала проблема, связанная с табакокурением, особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Никотиновая зависимость оказывает негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом-никотином злоупотребляют миллионы жителей планеты.

О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

В ходе выполнения работы, нами был проведен теоретический анализ литературы по теме зависимостей и вредных привычек. Были определены методы исследования личностных качеств:

- МИС (методика исследования самоотношения)
- Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор»
- СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева)

Был проведен эксперимент, в котором принимали участие подростки 14-16 лет, которые были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

В целом по проделанной работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проведен теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Были подобраны экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организована и проведена психологическая диагностика исследования в двух экспериментальных группах.
4. Полученные данные обработаны с помощью методов математической статистики.
5. Проанализированы и описаны различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

#### Список литературы

1. Алешина Е.Ю. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. Спец. практикум по соц. психологии / Е.Ю. Алешина, П.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. - М.: Изд. московского университета, 1987. - 490 с.
2. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе.- М.,1996.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Ростов н/Д.:Феникс,2000. – 248 с.
4. Биттуна Р. Бросить курить в ваших силах / Р. Биттуна – Спб, 2000г.- 80 с.
5. Гипнотерапия вредных привычек / Пер.с англ. Л.В.Ерашовой – М.: Независимая фирма «Класс»,1988.- 192 с.
6. Горохов В.М. Слагаемые мастерства /В.М. Горохов - М.: Мысль, 2006. - 144 с.

7. Ковалев В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков, нарушения поведения у детей и подростков / В.В. Ковалев - М.: Медицина, 2005. - 415 с.
8. Ланцман М. Н. Психология современного подростка / М. Н. Ланцман - М.: Луч. 2004. - 362 с.
9. Левшин В.Ф. Курить или не курить? Полезные сведения для курящих и некурящих / В.Ф. Левшин – М.:Физкультура и спорт,2002 , 160 с.
10. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб.: 2002. - 360с.
11. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков - М.: Питер, 2006. - 583 с.
12. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2. / Г.А. Непокойчицкий - М.: Книжный дом «АНС», 2002. - 816 с.
13. Суходольский Г. В. Математические методы в психологии / Г. В. Суходольский. - М.: Гуманитарный центр, 2006. - 376 с.

**МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса,

Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека до политики государства, направленной на увлечение нации в спорт. Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. В 2006 году Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. была принята



федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».

Государство стало уделять внимание всевозможным спортивным мероприятиям. Каждый год проводятся мероприятия «Лыжня России» и «Кросс нации», указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", который вступил в действие с 1 сентября 2014 года. Основная их задача - привлечь молодежь к спорту. Полным ходом набирает свою силу экстремальное движение - люди, увлеченные экстремальными видами спорта. Наркомания и алкоголизм уже не в моде. Намечился рост численности некурящих людей. Вот они, плоды здорового образа жизни. Здоровый образ жизни свойственен не только молодым людям, но для среднего возраста, не говоря уже о пожилых. Важно также следить и за отсутствием вредных привычек. Нельзя позволять себе принимать алкоголь и курение. Есть масса аспектов, которые можно отнести к ЗОЖ, но вот основополагающими являются всего несколько: спорт, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной

проблемы - укрепление здоровья индивидуума. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Мотивы посещения студентами занятий по физической культуре влияют на их учебную активность. Удовлетворённые качеством и результатами занятий студенты проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Основным направлением анализа предметного содержания спортивной деятельности является выявление её «потребностей - мотивов».

Г.Д. Горбунов включает в комплекс потребностей следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях [2, с. 84].

В формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются

потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий [4, с. 14].

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Мотивация к здоровому образу жизни в здоровьесберегающих технологиях может быть основана на осознании значимости своей личности, потребности и ценности здоровья, избегания заболеваний. Без формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни невозможна современная система образования.

Целью физического воспитания является формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, положительного отношения к физической культуре [6, с. 7]. Для её достижения необходимо обязательно решить задачи по формированию мотивационно - ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярной двигательной активности.

Изучение психологической литературы показало, что большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения:

1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения

2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения.

«Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность

является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [6, с. 16].

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [4, с. 13].

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Эмоции, согласно современным представлениям, являются результатом отражения мозгом актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения. Они выполняют отражательно-оценочную и регулирующие функции и поэтому играют решающую роль в поведении и формировании личности [1, с. 43-44].

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [4, с. 13].

Хочется отметить, что в борьба за здоровый образ жизни российских граждан привела к тому, что в июне 2013 года был принят закон о запрете курения с официальным названием №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», отдельные положения которого вступают в силу намного позднее даты его принятия с 1 июля 2014 года.

В колледже СФ БашГУ действует более 20 спортивных секции.

Студенты колледжа во внутривузовских спортивных соревнованиях занимают призовые места, так, например, в 2015 году команда колледжа

стала абсолютным победителем чемпионата ВУЗа по минифутболу и «Веселым стартам».

Анкетирование проводилось среди студентов 1-2 курса колледжа. В социологическом исследовании приняло участие 80 студентов очного отделения, из них 32 юноши, 48 девушек, поступивших на базе 9 классов.

Исследования показали, что большинство студентов считают, что занятия физической культурой, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение) и правильное питание являются основными составляющими здорового образа жизни.

Анкетирование показало, что не все студенты колледжа интересуются спортом и следят за своим здоровьем.

Наблюдения и беседы, а также официальные статистические данные, позволяют предположить, что социально значимые мотивы называются студентами, но они не являются реально действующими.

Однако это понимание не становится для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются в назидательной, категорической форме и не вызывают у них положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в «привлекательной» форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни. Курение сигарет и неумеренное употребление пива расцениваются как «престижные» атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры [9, с. 69].

В связи с этим, формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы среднего профессионального воспитания и образования на формирование у студента культуры здоровья. Начинать нужно с формирования установки на здоровый образ жизни [8, с. 70].

Мотивы занятий физической культурой тесно взаимосвязаны между собой, они находятся не только в единстве, но и в постоянной борьбе.

Важно изучить, каково их соотношение на конкретном возрастном этапе развития личности и какова степень индивидуальности мотивации. Знание особенностей мотивации занимающихся поможет преподавателю воспитать внутреннюю мотивацию занятий физической культурой, т.е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры студентов [3, с. 55-58].

Подводя итоги результатов социологического исследования, полученных в результате анкетирования, можно сделать ряд выводов:

- абсолютное большинство студентов считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности студента и отмечают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека;
- мотивы здорового образа жизни сформированы у большинства студентов;
- повысить интерес студентов к занятиям физической культурой могла бы возможность выбора вида спорта и занятие им в процессе планового учебного процесса;
- студенты не получают интересующие их сведения по многим практическим вопросам, например, о рациональном питании и контроле над весом тела, о методике психотренировки, о применении тренажёрных устройств во время самостоятельных занятий и т.п.;
- физкультурно-оздоровительную активность студентов можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься физической культурой, обратив особое внимание на неумение студентов распределять своё свободное время.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты, имеют знаний о том, что такое здоровый образ жизни, но лишь половина количество

студентов под здоровым образом жизни подразумевают соблюдение определенного режима или отказ от вредных привычек.

В заключении можно отметить, что здоровый образ жизни – это особый план мероприятий, подобранный индивидуально для каждого человека, включающий в себя все выше сказанное и учитывающий физиологию и психологию определённого человека, желающего повысить уровень своего здоровья. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.

- Не все студенты ведут здоровый образ жизни. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов ведут здоровый образ жизни, и заботятся о своем здоровье

- У большинства студентов хорошее состояние здоровья.

- Для поддержания своего здоровья студенты: занимаются спортом, посещают спортивные секции.

#### Список литературы

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с
2. Горбунов Г.Д.. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия. 2014. 256 с.
3. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 2.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. С. 7-16.
5. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. №3.
6. Шарабчиев Ю.Т., Дудина Т.В. Показатели здоровья в цифрах и фактах: Справочник/ Ю.Т. Шарабчиев, Т.В. Дудина. М.: Книжный дом, 2004.

320 с.

7. Сгиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье; физкультура и здоровье 2006. 240 с.

8. Попов Г.В. основы здорового образа жизни, учебное пособие Иваново 2009. 160 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Элементы душистых растений обнаружены даже в мотивах рисунков первобытных пещерных людей. Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э.

Запахи и сегодня окружают нас повсюду. Зачастую мы не обращаем на них внимания, а зря.

Мы выдвинули гипотезу, что различные ароматы влияют на эмоции человека, его работоспособность и на самочувствие в целом.

Практическая значимость: Правильно применённые знания о воздействии запахов на эмоциональное состояние человека помогут повысить его работоспособность и улучшить настроение.

Цель: исследовать, какое эмоциональное воздействие на человека имеют запахи.

Задачи:

- 1) рассмотреть теоретический аспект влияния запахов на организм человека (психоэмоциональное состояние);
- 2) опытным путём доказать взаимосвязь эмоционального состояния человека с воздействующими на него запахами;



3) разработать практические рекомендации по использованию запахов, благотворно влияющих на эмоциональное состояние.

Методы исследования:

1. Изучение источников по данной теме.
2. Анкетирование учащихся.
3. Эксперимент.
4. Оценка результатов.

Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э. Одно из самых ранних письменных упоминаний относится к XXVIII в. до н. э. и представлено в поэме о Гильгамеше (Шумер).

В Коране читаем: «Аромат – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удастся увлечь». Упоминание об ароматах находим и в Библии: «... и обонял Господь приятное благоухание...»; или упоминание о подаренных благовониях царю Соломону царицей Савской.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений, влияющих на психическое состояние. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, дает спокойное, медитативное состояние ума. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошел до наших дней. Самым ценным ароматом, воздействующим на психику, считался сандал. Он давал состояние спокойствия, ясности ума, позволял сконцентрироваться на ощущениях, что необходимо во время медитации.

Повсеместно был распространен и сохранился до сегодняшнего времени обычай окуривать помещение специальными палочками из трав для достижения расслабления, стимуляции, медитации, открытия чувств. Расслабляющие свойства пачули, лаванды, ладана использовали для

быстрого наступления сна; ароматы лавра, гвоздики – для настраивания ума на рабочее состояние.

Китайские целители полагали, что ароматы растений содержат магическую силу души растения. Конфуций говорил: «Курения изгоняют дурной дух». Поэтому применяли различные ароматы для бодрости, активации работы мозга, для отдыха, наступления сна. Дети носили на груди мешочек с кусочками камфары для защиты от болезней и активизации работы мозга.

Цивилизация Древнего Египта сохранила знания вавилонян и преумножила сведения об ароматических растениях и их влиянии на человека. Египетские жрецы не только проводили ритуалы, но и занимались целительством. Знания целебных свойств ароматов считались тайной и открывались только посвященным. Одним из рецептов, широко применявшимся для религиозных таинств, был «куфи». Он включал, в зависимости от цели, от 16 до 60 компонентов, среди основных были: корица, можжевельник, ладан, мирра, роза.

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Приготовленные запахи пробуждали различные эмоции: агрессивность, расслабление, и т. д. Считалось, что запах розы способствует расслаблению и снимает нервозность, а аромат кедра развивает у человека благородство и придает стойкость к испытаниям. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое настроение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древней Греции, сохраняя традиции воскуривания благовоний в ритуальных церемониях. Наиболее популярным из благовоний, используемых в ритуальных целях, был ладан.

Греки расширили представление о лечебной роли растений. Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов, ванн, массажа для здоровья и

долголетия. Греческие атлеты перед соревнованиями для поднятия духа натирали тело благовонными маслами.

Римская цивилизация широко использовала благовония и воскуривания в обрядах поклонения своим многочисленным богам. Особо ценились свойства можжевельника, аромат которого считался приятным большинству божеств. Розмарину приписывали свойство стимулировать работу мозга, его веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для занятий. Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя – считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека.

Во время праздников, многочисленных пиршеств, помимо благовоний, разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях; нарушившего запрет ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Священные курения приготавливались из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

В настоящее время не выделено единой классификации запахов. Каждый новый исследователь предлагает свои группы, объединяющие различные ароматы.

Первым классифицировать запахи решил Карл Линней в XVIII веке. Он разделил все существующие в мире запахи на семь классов: ароматические, бальзамические, амброзийно-мускусные, чесночные, козловые, дурмящие и смердящие. Чуть позже врачом Альбрехтом фон Галлером была выдвинута другая классификация, включавшая в себя три категории – приятные, неприятные, промежуточные запахи. Однако его классификация не была принята, так как ученые не смогли договориться, что считать приятным запахом, а что неприятным, так как их восприятие индивидуально. В ответ на это в нашей стране А. Васильевым была предложена следующая

классификация – хороший для большинства, плохой для большинства, индивидуально-предпочитаемый.

Следующий шаг в классификации ароматов на рубеже XX века сделал голландский психолог Гендрик Цвардемакер. Он взял за основу классификацию К. Линнея и внес в нее еще две категории: эфирные и горелые ароматы. К тому же он разбил несколько категорий на подпункты. В итоге классификация стала выглядеть так:

1. Эфирные запахи (ацетон, хлороформ)
2. Пряные
  - 2.1. Камфорные (камфара, хвоя)
  - 2.2. Пряные (гвоздика)
  - 2.3. Анисовые (анис, ментол)
  - 2.4. Цитрусовые (лимон, апельсин)
  - 2.5. Миндальные (горький миндаль)
  - 2.6. Прочие (лавр, корица, лаванда)
3. Благовонные
  - 3.1. Цветочные (жасмин)
  - 3.2. Фиалковые (фиалка)
  - 3.3. Ванильные (ваниль)
4. Амброво-мускусные
5. Чесночные
  - 5.1. Чесночные (чеснок)
  - 5.2. Мышьячные
  - 5.3. Галогеновые (бромид)
6. Горелые (поджаренный хлеб, табачный дым)
7. Каприловые или козлиные (сыр, пот, моча)
8. Отталкивающие (орхидеи, насекомые)
9. Зловонные (тухлое мясо, фекалии).

В 1927 году американскими исследователями Крокером и Хендерсоном были предложены четыре категории запахов: пряный, кислый, горелый,

каприловый. Каждому запаху предполагалось придать значение от 1 до 8 по представленным шкалам.

С развитием парфюмерии вопрос о единой классификации стал более острым. В конце XIX – начале XX столетия многие парфюмеры предлагали свои классификации, но они не были приняты «парфюмерным сообществом». Одной из первых удачных классификаций стала предложенная Анри Робером, французским парфюмером, создавшим «Cristalle» от «Chanel», она содержала 18 категорий.

В 1983 году был создан французский комитет парфюмеров, призванный составить классификацию, которая бы подошла всем. Комитетом было предложено несколько классификаций, но окончательная версия – лишь в 1998 г. Она включала семь категорий: цветочные, шипровые, фужерные (папоротниковые), амбровые, кожаные, цитрусовые, древесные, которые, в свою очередь, подразделялись на 45 подкатегорий. Сейчас эта классификация – одна из самых популярных.

Параллельно с развитием парфюмерии шло и развитие ароматерапии. В ней запахи предлагается разделять по направленности воздействия: стимулирующие, расслабляющие или успокаивающие. Стимулирующие повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания, активность. Расслабляющие обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Адаптогенные приводят нервную систему в порядок: при перевозбуждении снижают частоту пульса и высоту давления, при упадке сил, наоборот, повышают.

В результате проведённой работы мы выяснили, что запахи играют в нашей жизни немаловажную роль. Они воздействуют на нас, улучшая или ухудшая наше настроение, работоспособность, самочувствие.

Реакции на различные запахи строго индивидуальны и непосредственно связаны с жизненным опытом конкретного человека.

Среди запахов есть группа явно предпочитаемых многими (мята, апельсин) и группа неприятных для большинства (бензин, хлорка).

Выдвинутую гипотезу считаем доказанной. На основании исследований нами разработаны рекомендации, с которыми мы ознакомили своих одноклассников, учащихся других классов и учителей. Планируем выступить на родительском собрании.

## **К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. Изучение вопросов формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов физкультурно-спортивного профиля среднего звена становится одним из актуальных направлений междисциплинарных исследований, как в нашей стране, так и за рубежом. Методологические и теоретические аспекты развития отражены в работах во многих научных работах[1,2,3].

Анализ литературы показал, что данный вопрос здоровьесберегающей направленности личности наиболее глубоко изучены в отношении сферы образования: проблема валеологического образования школьников, организации здоровьесбережения в учреждениях общего и среднего образования, здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни[3,5].

Внедрение здоровьесберегающей направленности требует достижения научной определенности в характеристике понятий «здоровьесберегающая направленность» и «здоровьесбережение». Существование различных подходов к выявлению сущности данных понятий позволил нам определить собственную теоретическую позицию. В данном случае, следует различать понятия здоровьесбережение и здоровьесберегающая направленность. Мы

согласны, что здоровьесберегающая направленность – это совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к своему здоровью.

Именно поэтому особую актуальность приобретает проблема формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов в образовательном процессе физкультурно-спортивного профиля среднего профессионального образования. И это подчеркивает не только научную научно-теоретическое и практическое значение, но и актуальность исследования, как приоритетное значение в воспитании подрастающего поколения[5,6].

Цель работы. формирование здоровьесберегающей направленности личности студентов учреждения физкультурно-спортивного профиля среднего звена.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса. Всего в эксперименте приняли участие 106 студентов по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

На первом этапе был разработан план исследования, определен объект, предмет, теоретико-методологическая база, сформулированы цели, задачи. Кроме того, изучалась психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, обосновывалась совокупность положений, составляющих методологическую основу процесса формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов учреждений физкультурно-спортивного профиля среднего звена.

На втором этапе заключалось сбором эмпирических данных об уровне сформированности здоровьесберегающей направленности личности студентов физкультурно-спортивного профиля среднего звена и проведением формирующего эксперимента, выявлением и апробацией психолого-

педагогических условий.

Третий этап включал в себя обработку, систематизацию и анализ данных опытно-экспериментальной работы, формулировку выводов, оформление научной статьи.

Использовали методы: теоретические – анализ философской, педагогической, психологической литературы по теме исследования, обобщение передового отечественного и зарубежного опыта; эмпирические – анализ медицинской документации, педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, беседа, дискуссия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Выводы: На основе анализа опыта решения исследуемой проблемы конкретизированы понятия «здоровьесбережение», «здоровьесберегающая направленность» личности студентов физкультурно-спортивного профиля; среднего звена и рассмотрена как важная составляющая их профессионального образования.

Рассмотрены и проанализированы критерии (когнитивный, ценностно-потребностный, эмоционально-волевой, деятельностно-практический) и показатели (степень усвоения знаний при изучении спецкурса «Путь к здоровью», эмоциональные потребности, ценностные ориентации, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации, профессионально значимые качества, индекс самоактуализации) уровней сформированности здоровьесберегающей направленности физкультурно-спортивного профиля специальности 49.02.01 «Физическая культура»..

Полученные результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня сформированности здоровьесберегающей направленности учреждения физкультурно-спортивного профиля среднего звена и могут быть использованы в системе курсов повышения квалификации учителей физической культуры.

Разработаны содержание, методы и средства здоровьесберегающего обучения и воспитания студентов могут быть использованы учителями школ



и преподавателями физкультурно-спортивного профиля;

Разработан и внедрен в образовательный процесс Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса спецкурс «Здоровье молодежи как главное направление национальной безопасности Российской Федерации».

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что организованный нами формирующий эксперимент обеспечил развитие у студентов стратегий здоровьесберегающей деятельности, ценностного отношения к своему здоровью, друзей и других слоев населения, развитию стремления вести пропаганду за здоровый образ жизни и развитию компетенция, лежащих в основе здорового образа жизни, повлиял на характер формируемых здоровьесберегающих установок и уровень сформированности и направленности личностной позиции.

В целом, в результате проведенного исследования были решены все поставленные задачи, исследования, обоснованы и сформулированы практические рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и воспитания будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (Школа-ВУЗ): автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: коллективная монография/ Под ред. проф Э.М. Казина.- Кемерово: КемГУ, 2009.- 349 с.
3. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни: матер, межд. конф. / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич. – СПб. : НИИФК, 1994. – С. 131.
4. Маджуга, А.Г. Теория и практика формирования валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьетворящего образования в

современной школе: монография / А.Г. Маджуга. – Шымкент, 2005. – 365 с.

5. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск: изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.

6. Сладков, С. Н. Концептуальные позиции и развитие здоровьесберегающих технологий в контексте здоровьесберегающего образовательного процесса в системе среднего профессионального образования / С. Н. Сладков // Психолого-педагогические проблемы современного образования в системе физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции (22 декабря). СИФК, г. Стерлитамак. – Фобос, 2010. – С. 191-201.

## **РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей 1», г. Стерлитамак

Актуальность. Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья,

существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а также стиль жизни современных школьников.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а также забота о здоровье детей. Все это согласуется с основными направлениями проекта реформы общеобразовательной школы, в котором на одном из первых мест стоит здоровье школьников. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии здоровьесотворяющей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта учащегося и учителя, системно организованной воспитательной работы по формированию стиля жизнедеятельности.

В свою очередь, здоровьесотворяющая среда обеспечивается наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Таким образом, изучение отношения современных школьников к основам здорового образа жизни и физической культуре как неотъемлемой слагаемой формирования его является актуальным, так как содержит важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных школьников среднего возраста.
3. Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных школьников.

Гипотеза исследования: акцентируемое влияние на формирование основ здорового стиля жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка. При этом по данным Минздрава СССР (1986), оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигается при занятиях физическими упражнениями не менее 2 – 2,5 часов в день.

Наряду с этим в современной литературе накоплен огромный материал о негативном воздействии интенсивных физических нагрузок на растущий организм. Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста.

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор[2, 4,5, ,21].

Существует и другая крайность. Многие считают, что чем больше занимаешься, тем полезнее для здоровья и, что особенно полезны те упражнения, которые сопровождаются большими нагрузками (культуризм, марафонский бег и т.п.).

В действительности же не существует линейной зависимости между величиной нагрузки и её положительным влиянием на состояние здоровья. По мнению профессора Я.С. Вайнбаума, оптимальный эффект достигается только при определённых величинах нагрузки, диапазон которых в общем-то невелик, и в очень большой степени индивидуален. Снижение нагрузки ниже этого диапазона вызывает не пропорционально резкое снижение оздоровительного эффекта. Повышение нагрузки выше верхней границы оптимальности не приводит к столь же значительному улучшению показателей здоровья, и более того, может оказать отрицательное воздействие на его состояние.

Следует иметь ввиду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же нагрузки у разных людей может быть различна в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и др.

Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе) с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойств.

Исследованиями установлено, что для значительных сдвигов в физической подготовленности, более эффективного, устойчивого влияния упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и других жизненно важных для человека качеств двухразовых занятий в неделю совершенно не

достаточно. Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а так же желательно закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания.

При этом хочется отметить, что высокая оздоровительная эффективность рационального дозирования физических нагрузок особенно проявляется у школьников с недостаточным уровнем развития физических качеств.

Необходимо всегда помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более, что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

#### Выводы

1. Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

2. Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников среднего возраста играют потребностно-мотивационная сфера, позволяющая ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

3. Наши исследования позволили установить, что занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (42 %) адаптационными возможностями большинства школьников.

## **ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы профилактики наркомании и наркотической зависимости и внедрение здоровьесберегательных технологий в образовательный процесс в системе общего и среднего образования.

**Ключевые слова:** Образование, наркомания, профилактика, средний школьный возраст.

Наркомания в современное время достигла масштабов эпидемии. Ее распространение идет гораздо быстрее, чем принимаются меры по борьбе с этим страшным явлением. Поэтому немаловажное значение в современном обществе приобретает профилактическая деятельность в процессе наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появления наркомании [2].

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником и даже убийцей [2].



Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Так как интересы наркомана сосредотачиваются только на добыче и употреблении наркотиков, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и только доставляет проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков [1].

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости в молодежной среде.

В школьной среде все более проявляется склонность к девиантным формам поведения, что нередко приводит к проблемам наркологического характера. За последние три года увеличилось число несовершеннолетних наркоманов и токсикоманов. За этот же период количество злоупотребляющих алкоголем подростков возросло в 2 раза, злоупотребляющих наркотическими веществами - в 3,7 раза, токсическими - в 9,1 раза [3].

В настоящее время за основной источник изучения здоровья студентов принимаются данные о заболеваемости, основанные на учете обращаемости за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения. Однако использование этих данных имеет серьезные недостатки. Во-первых, при ориентации на данные обращаемости студентов за медицинской помощью исключается возможность персонального изучения здоровья в пределах одного лечебного учреждения, так как в крупных городах амбулаторное обслуживание больного может производиться в разных учреждениях: как по месту жительства, так и по месту учебы. Это создает значительные трудности при сборе медико-социальной информации. Во-вторых, показатели

обращаемости студентов за медицинской помощью зависят от ее доступности. Чем дальше от лечебных учреждений проживает данная группа населения, тем меньше обращаемость, а, следовательно, и ниже уровень выявленной заболеваемости. Удаленность медицинских учреждений особенно снижает показатели обращаемости в случае заболеваний, не приводящих к временной нетрудоспособности[2].

При существующей системе учета заболеваемости ее низкие уровни свидетельствуют скорее о недостатках и неполноте информационного и профилактического обеспечения, чем об истинных величинах заболеваемости. Очень часто одному школьнику заводятся несколько амбулаторных карт в разных поликлиниках, лечебных учреждениях по месту жительства, здравпункте учебного заведения и по этой причине статистика заболеваемости школьников не всегда достоверна [3].

Конечно, немалую долю в приобщении к таким обособленным группам людей вносит извечное стремление молодежи познать новое, волнующее, таящее опасность. Самый факт запрещения, если это не объяснено, вызывает всякого рода предположения, догадки, закономерное желание узнать, почему нельзя чего-либо делать. Психолог К.К.Платонов обращает особое внимание на то, как родители, часто не мотивируя своего «нельзя», ограничиваются запрещением [4].

Все виды профилактической деятельности, реализуемые в обществе, разделяются на ряд направлений:

- профилактика в учебных заведениях;
- профилактика, основанная в семье (семейные и родительские программы);
- профилактика в организованных общественных группах населения;
- профилактика с помощью средств массовой информации;
- систематическая подготовка специалистов в области профилактики;
- мотивационная профилактическая работа;
- профилактика рецидивов;

•терапия социальной средой [5].

Проблема зависимостей в молодежной среде является одной из наиболее актуальных. Об этом свидетельствуют цифры статистики и информации, поступающей из наркологии г.Стерлитамака [4].

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, сбор данных по г. Стерлитамаку, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение.

Теоретический анализ научной литературы - направлен на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его исследования другими учеными, определить методологию научно-исследовательской работы. Он выполняет несколько функций:

- 1) определение актуальности предполагаемого исследования, степени разработанности проблемы в науке и отражение ее в научных публикациях;
- 2) соотнесение теоретических разработок с направлениями своей научно-исследовательской работы;
- 3) критическая оценка ранее проведенных исследований;
- 4) уточнение понятийного аппарата исследования.

Проведение анкетного опроса осуществляется в три этапа.

1. Подготовительный этап, включающий в себя разработку программы опроса, составление плана и сетевого графика работ, проектирование инструментария, его пилотажную проверку, размножение инструментария, составление инструкций для анкетера, респондента и других лиц, участвующих в опросе, подбор и подготовку интервьюеров, анкетеров, решение организационных проблем.

2. Оперативный этап – сам процесс анкетирования, имеющий свои собственные стадии поэтапного осуществления.

3. Результирующий этап – обработка полученной информации.

Исходя из структуры метода, определяют его характеристики, которые предусматривают ряд требований, предъявляемых к исходным документам

анкетного опроса, анкетеру, респонденту и самому инструментарию (анкете, опросному листу).

Основным средством коммуникации при проведении опроса является анкета. Как составление анкеты, так и способы работы с ней имеют свои методические приемы и характеристики, соблюдение которых выступает необходимым условием успешной реализации этого метода, нацеленного на получение достоверной информации[2].

Каждое конкретное социологическое исследование требует создания особой анкеты, но все они имеют общую структуру. Любая анкета включает в себя три основные части:

- 1) вводную;
- 2) содержательную (основную) [6].

На базе городского округа г.Стерлитамака с декабря 2020 по март 2021 год проводилась работа со школьниками 10-11 классов по следующему плану:

1. Анкетирование;
2. Проведение тренинговых упражнений: на знакомство; умение сказать «нет!»; умение успокоить и оказать помощь близкому человеку наркозависимого; и другие,
3. Проведение опроса с целью выявления уровня информированности и личных установок студентов в отношении этой проблемы, результативности и качества проведенной работы.
4. Представление информации о телефоне доверия и возможности получения индивидуальной помощи.

В исследовательской работе принимали участие 30 школьников 10-11 классов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: реальная наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению

профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение, запрещение пропаганды наркотических средств, создание зон досуговой жизнедеятельности несовершеннолетних, психологическое консультирование и психотерапию (семей, входящих в группу риска, граждан с девиантным поведением и с различными формами социальной дезадаптации), информирование населения о причинах наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты.

#### Список литературы

1. Гейдаров, К. М. «Наркомания: социальная болезнь»: [устный журнал] / К. М. Гейдаров // Биология в школе. – 2016. – № 2. – С. 60-63.
2. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2018. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Воспитание. Образование. Педагогика; Вып. 15).
3. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: пособие для педагогов и родителей / под ред. А. Н. Гаранского. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2019. – 350 с.
4. СПРАВКА «О выполненной работе наркологической службы ГБУЗ РНД №2 ЗРБ за 2020 год»
5. Торшин, А. Проблема наркомании становится реальной угрозой / А. Торшин // Вопросы социального обеспечения. – 2018. – № 23 (15 дек.). – С. 9-10.
6. <http://www.allsocio.ru/asocs-182-1.html> (2021)

# СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

Человек всегда пытается облегчить свою жизнь, быт, но при этом он желает при наименьших затратах получить качественный товар или услуги. Благодаря активной рекламной политике производителей, сегодня почти в каждой семье для мытья посуды используют специальные средства.

Как сориентироваться среди многочисленного ассортимента? Какое средство является более эффективным и менее безопасным?

Цель работы: провести сравнительный анализ жидких средств для мытья посуды.

Задачи:

1. Выявить наиболее часто используемые в домашних условиях марки моющих средств для посуды.
2. Изучить состав моющих средств для посуды.
3. Исследовать физико-химические свойства моющих средств.
4. Оценить эффективность применения моющих средств.

Объект исследования: жидкие средства для мытья посуды.

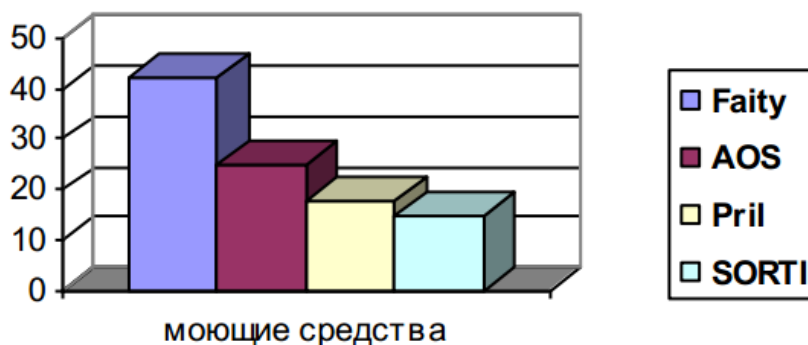
Предмет исследования: анализ жидких средств для мытья посуды.

Гипотеза: если владеть полной информацией о составе и свойствах моющих средств для посуды, то можно избежать проблем со здоровьем.

Практическая значимость: результаты исследования помогут научиться правильно выбирать средство для мытья посуды. Материал, представленный в работе может быть использован на уроках химии, а также классных часах.

Для того, чтобы выяснить какие из средств являются наиболее используемыми, была опрошена группа учащихся, учителей, друзей и родственников. В опросе приняли участие 100 человек. Данные диагностики использования моющих средств для посуды представлены на диаграмме.

### Использование моющих средств %



Для исследования состава, свойств, особенностей применения моющих средств для посуды изучались этикетки средств, указанных при анкетировании пользователей. Как правило, инструкций по мытью посуды никто не читает, но это не освобождает производителя от необходимости нанесения этой информации на бутылку. Состав, свойства и особенности применения моющих средств приведены в таблице 1.

Таблица 1. - Состав, свойства и особенности применения моющих средств

	Fairy	AOS	PRIL	SORTI
Объем/мл.	500	500	500	500
Цена/руб.	56	95	70	46
Срок годности.	18 мес.	18 мес.	3 года	18 мес.
Состав.	515%анионные ПАВ, 5% неионогенные ПАВ, отдушка, консерванты, лимонен.	Вода, ПАВ, загуститель, комплексообразователь, регулятор pH, отдушка, алое- вера гель, консервант, красители.	515% анионные ПАВ, консерванты, отдушка, лимонен, полимер, хлористый натрий, битрекс, краситель, вода.	Вода, ПАВ, загуститель, комплексообразователь, регулятор pH, отдушка, экстракт витамина E, консервант, краситель.
Рекомендации и по применению.	Взять немного средства и растворить в воде.	Несколько капель средства капнуть на влажную губку.	Несколько капель средства капнуть на влажную	Несколько капель средства капнуть на влажную губку.

			губку.	
Меры предосторожности	При попадании в глаза промыть водой.	Предохранять от солнечных лучей. Хранить вдали от отопительных приборов. Беречь от детей. При попадании в глаза промыть водой.	Беречь от детей.	Предохранять от солнечных лучей. Хранить вдали от отопительных приборов. Беречь от детей. При попадании в глаза промыть водой.
Рекламные обещания.	Дает обильную и устойчивую пену. Моет в холодной воде. Мягкое для рук.	Удаляет загрязнения в холодной воде, не оставляя разводов.	Высокая активность в холодной воде. Не оставляет разводов, эффективно удаляет жир.	Не оставляет разводов, моет в холодной воде.

Данные таблицы позволяют сделать следующие выводы. При равном объеме моющего средства цена средств не одинакова. К более дорогим средствам можно отнести «AOS» и «Pril». «FAIRY», «капля SORTI» являются более дешевыми средствами. Срок годности средств одинаковый. Лишь производители средства «Pril» обещают сохранность средства в течение более длительного срока - 3 года. Основным компонентом моющих средств являются ПАВ, но только на этикетке «Fairy» и «Pril» более точно указано процентное содержание ПАВ и их тип. Кроме ПАВ в составе моющих средств имеются красители, консерванты, отдушки, загустители, но не указана маркировка этих веществ, что не позволяет сделать вывод об их безопасности для человека. На упаковках не указано точное количество средства, необходимого для использования. Лишь написано «нанесите небольшое количество на губку или на посуду» или «капнуть несколько капель...». Практически все средств, кроме «Fairy» содержат предупреждение: «Беречь от детей» и описывают действия при попадании средства в глаза. Большое внимание уделяется на этикетке моющего средства рекламным данным: производители указывают, что все средства эффективно удаляют жир не только в горячей, но и в холодной воде, легко смываются



водой, не оставляя разводов.

Исследование физико-химических свойств средств для мытья посуды:

Опыт 1: Физические свойства средств для мытья посуды.

а) большая часть потребителей предпочитает покупать средство в прозрачной бутылке. Это дает возможность видеть, что именно ты покупаешь, сколько там налито, визуальнo оценить вязкость средства. Многие «клюют» на любимый цвет. Учитывая это, производители выпускают средства с разными цветовыми красителями. Известно, что насыщенные синий и зеленый цвета являются выигрышными. Два исследуемых средства: «AOS» и «Sorti» обладают приятным зеленым цветом. «Fairy» обладает желтым цветом, а «Pril» зеленым;

б) для людей с повышенными аллергическими реакциями аромат выбранного средства имеет чуть ли не первостепенное значение. Дело в том, что наши обонятельные рецепторы напрямую связаны с мозгом. Руки можно уберечь от вредного воздействия с помощью перчаток, но не дышать человек не может. «Fairy» имеет запах яблока, «Pril» свежести, остальные средства обладают приятным запахом;

в) большинству потребителей нравятся средства средней и высокой вязкости. Очень жидкие все-таки ассоциируются с недостаточной эффективностью действия. Из исследуемых средств «Fairy» и «Pril» являются густыми. «AOS» и «Sorti» обладают средней вязкостью;

г) также наиболее качественными являются средства, хорошо растворимые в воде, значит прозрачные. Для определения растворимости приготовили 0,1% раствор каждого средства. Все средства хорошо растворимы в воде.

д) для исследования высоты и устойчивости пены налили в стакан раствор (5мл средства + 70 мл воды) и взбалтывали в течение 15 с, измеряли высоту столба пены через 5, 10 и 15 минут соответственно. Устойчивость пены определяли по времени оседания пены по формуле:  $Y = h$  (через 15 мин /  $h$  (макс.) 100%. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. - Результаты определения высоты и устойчивости пены анализируемых средств в водопроводной воде

Название средства	h (max), см	h через 5 мин, см	h через 10 мин, см	h через 15 мин, см	Устойчивость пены, %
Pril	8	8	7	7	87,5
Fairy	9	9	7	6	66,6
AOS	9	7	5	4	44,4
Sorti	10	10	9	8	80

Полученные данные показывают, что большим пенообразованием обладают все средства, кроме «Pril». Но именно «Pril» имеет наибольшую устойчивость пены.

#### Опыт 2: Исследование рН раствора.

Одним из требований к использованию моющих средств для посуды является то, что они должны обладать нейтральным или слабокислым значением рН раствора (рН =5,5). Из информации на этикетках данных средств ими обладают все исследуемые образцы. 0,1% раствор каждого средства исследовали универсальной индикаторной бумагой. Результаты опыта приведены в таблице 3.

Вывод: Все средства рН нейтральны.

Опыт 3: Содержание фосфатов в средствах для мытья посуды. Наличие фосфатных добавок в моющих средствах приводят к значительному усилению свойств ПАВ. Они проникают в микрососуды кожи, всасываются в кровь и распространяются по организму. Это приводит к изменению физико-химических свойств крови и нарушению иммунитета. 0,1% раствор каждого средства испытывали нитратом серебра. В пробирках должен образоваться желтый или белый осадок. Желтый осадок показывает на присутствие в моющем средстве фосфат ионов ( $Ag_3PO_4$ ), белый осадок показывает на присутствие в моющем средстве хлорид-иона ( $AgCl$ ). Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3. - pH и содержание фосфатов

Показатель	Fairy	Pril	AOS	SORTI
pH раствора	7	6	7	6
Содержание фосфатов	-	-	-	--

Вывод: фосфатные добавки в исследуемых моющих средствах не обнаружены.

Опыт 4: Влияние растворов моющих средств для посуды на протекание процессов коррозии железных предметов.

При утилизации использованные растворы моющих средств для посуды непосредственно соприкасаются с металлическими трубами канализации, а при мытье с металлической посудой. Для исследования были приготовлены 0,1% раствор каждого моющего средства и в каждый опущен железный гвоздь длиной 8 см. Опыт проводился при комнатной температуре. В качестве контрольного образца использовалась водопроводная вода. В первый день появилась ржавчина на гвозде в средстве «Fairy». На второй день появился налет ржавчины в стакане с водопроводной водой и на гвоздях, опущенных в «AOS» и «SORTI». В средстве «Pril» ржавчина на дне пробирки появилась на третий день, при этом гвоздь оставался чистым. Вывод: все исследуемые растворы моющих средств для посуды способствуют усилению коррозии железных предметов, а значит негативно действуют на трубы канализации и металлическую посуду.

Опыт 5: Эффективность моющих средств.

Сложилось устойчивое мнение об эффективности применения моющих средств при мытье сильно загрязнённой посуды в холодной воде. Исследование эффективности действия моющих средств проводилось при температуре 50С, 250С, 500С. В качестве объекта для мытья использовались стеклянные стаканы, загрязненные смесью майонеза и кетчупа. В ходе опыта

было установлено следующее: при температуре 50 С (холодная вода) ни один из исследуемых растворов моющего средства не смог удалить следы загрязнения; при температуре 250 С частично удалить загрязнение смог лишь раствор средства «AOS»; при температуре 500С все средства справились с загрязнением, но в колбах всех образцов появился избыток пены, требующий тщательного ополаскивания.

Т.о., рекламные обещания «хорошо моет в холодной воде» не подтвердились. Мытье в горячей воде требует большого расхода воды, так как средства образуют обильную пену.

Выводы:

1. Наибольшей популярностью среди населения пользуются средства: «Fairy», «AOS», «Pril», «SORTI».

2. Этикетки моющих средств содержит большой объем рекламных обещаний, но не полную информацию о составе и маркировке ингредиентов, о способе применения.

3. Исследуемые средства обладают приятным цветом и запахом. Все средства хорошо растворимы в воде, дают обильную пену. Все средства рН-нейтральны. Все исследуемые растворы моющих средств для посуды способствуют усилению коррозии железных предметов, а значит негативно действуют на трубы канализации и металлическую посуду.

4. Вопреки общеизвестным рекламным роликам ни одно моющее средство не смогло удалить следы загрязнения в холодной воде. Наиболее эффективно действуют моющие средства в горячей воде, образуя обильную пену, что требует тщательного ополаскивания посуды.

#### Список литературы

1. Амбразон А.А. и др. Поверхностно-активные вещества. Синтез, анализ, свойства, применение: Учеб. пособие для вузов / А.А. Амбразон. - Л., 1988.

2. Кузьминок Н.Н., Стрельцов Е.А., Кумачёв А.И. Экология на уроках химии / Н.Н.Кузьминок, Е.А.Стрельцов, А.И. Кумачев. - Мн., 1996. - С. 166-170.
3. Цветков А.А. Эксперимент по органической химии: Методика и техника: пособие для учителей / А.А. Цветков. - М., 2000. - С. 124-128.
4. Средства для очистки и ухода в быту. Химия, применение, экология и безопасность потребителей. Под редакцией Г. Хауталя и Г.Вагнера. - Москва, 2007.
5. <http://probel.km.ru/>

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.**

Степанова С. В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

С момента рождения человек развивается, познает мир, перед ним открываются смысл и ценности жизни, т.е. свой жизненный путь он начинает с развития своей личности - данный процесс многогранен и индивидуален для каждого из нас. Каждый человек приобретает собственное видение картины мира и, к сожалению, не у всех она наполнена занятиями физической культурой и спортом, которые являются составляющими здоровья. Здоровье для человека является первой важнейшей потребностью, так как благодаря ему, человек гармонично развивается и, от его состояния определяется способность человека к труду. Для того чтобы здоровье было на более высоком уровне, необходим здоровый стиль жизни, а он в свою очередь, включает следующие элементы: рациональное питание, жизнь без вредных привычек, личная гигиена, плодотворный и оптимальный труд, рациональный отдых и, конечно же, оптимальную двигательную активность. Данная статья поможет нам разобраться в том, как влияет физической

культуры и спорт на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека.

Ключевые слова: человек, личность, физическая культура, спорт, двигательная активность, жизнь, здоровье, гипокинезия, гиподинамия, заболевания, воспитание, упражнения, развитие.

Физическая культура и спорт основаны на двигательной активности и для того чтобы выявить какое влияние оказывает физическая культура и спорт на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, необходимо иметь представление о том, в чем же суть двигательной активности. Итак, под двигательной активностью понимается сумма всех движений, которые производит человек в процессе своей жизнедеятельности[1, с. 126]. Двигательная активность является эффективным средством укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, а также гармоничного развития личности человека. Своим влиянием она проникает в самые основы жизненных процессов. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом являются основой двигательной активности. Так же как, например, еда, для организма человека двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых для нормального функционирования организма[2, с. 134]. Организм, никак не сможет накопить энергию, которая ему необходима для нормальной жизнедеятельности, если не будет получать необходимый объем движений, так же эта энергия необходима и для противостояния стрессу.

Таким образом, если у человека не будет определенного объема двигательной активности, то он, в своей жизни, не сможет воспользоваться всем тем, что заложила в него природа. Соответственно, у него нет возможности быть здоровым и счастливым и, как итог всего этого – его настигнет преждевременное старение организма и различные заболевания, так как двигательная активность крайне важна для человеческого организма.

Прояснив, суть двигательной активности, перейдем теперь к ключевому вопросу нашей статьи. В целом на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека воздействует благоприятная экономическая и социальная обстановка в обществе. Соответственно, чем выше уровень данных условий, тем выше уровень здоровья и степень развитости личности.

Занятия физической культурой и спортом являются обдуманными действиями, которые несут в себе конкретную цель – быть физически здоровым человеком.

В обществе необходимо правильное понимание здорового стиля жизни человека, ведь именно от его понимания зависит сам процесс формирования развития личности. Человек должен понимать, что организм привыкает к малоподвижному образу жизни, комфорту в быту, безразличию к физическим упражнениям и обладанию пониженной двигательной активности – это все может вызвать гиподинамию, а, следовательно, и множество других заболеваний.

Так, гипокинезия и гиподинамия, стали актуальной проблемой современного общества, которая наносит вред здоровью человека не меньше, чем другие неблагоприятные факторы. Данные понятия представляют собой недостаточность мышечной деятельности у человека, так гипокинезия является уменьшением двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения, а вот гиподинамией является уменьшение силы сокращения мышц, обычно состояния такого рода в привычных условиях сочетаются[5, с. 218].

Гипокинезия и гиподинамия находятся в центре многих исследовательских работ, так как множественность причин недостатка движений, уровня ее выраженности и продолжительности предрасполагают к образованию довольно масштабной широты осложнений в организме человека, начиная с незначительных адаптационно-физиологических заканчивая патологическими.

Так, если в обычной жизни человека данная перестройка физиологии остается не всегда замеченной, то в экстремальной ситуации, при возникновении необходимости воспользоваться резервными возможностями организма, последствия гипокинезии будут проявлены более отчетливо.

Понижение двигательной активности, прежде всего, сказывается на мышечной системе, а затем уже вовлекает все ключевые системы организма человека. Из-за гипокинезии и гиподинамии возникают атрофические мышечные изменения, общая физическая детренированность, снижение ортостатической устойчивости, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса и деминерализация костей[3, с. 145].

Таким образом, гиподинамия не позволяет в полной мере сопротивляться организму различным заболеваниям и при всем этом начинают обостряться и хронические заболевания. Она представляет опасность и для здоровья детей, потому как значительное уменьшение двигательной нагрузки является основой для физических, умственных и эмоциональных расстройств. Нет сомнений, что физическая активность, массовый спорт, туризм несут неоценимую помощь организму.

Поскольку недостаточность двигательной активности довольно часто вызывается именно образом жизни, прежде всего, следует подумать о мотивации к его изменению. Первым шагом к преодолению нежелания заниматься физическими упражнениями и спортом считается регулярная утренняя зарядка. Это хороший способ повысить тонус перед рабочим днем и наиболее простой метод увеличения физической активности. В утреннем комплексе можно использовать различные упражнения, сохраняя правильную последовательность[4, с. 175-176]:

Ходьба и потягивания;

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц живота, туловища и ног;  
Силовые упражнения;

Упражнения на расслабление;



Ходьба, бег и дыхательные упражнения.

Считается, что 10 000 шагов в день обеспечивают минимум необходимой двигательной активности для здорового человека. Также нужно стараться не пользоваться лифтом, а выходные дни посвящать активному отдыху.

Для того чтобы физические нагрузки увеличили качество здоровья, необходимо, чтобы они происходили по принципу оздоровительной направленности и были организованы на правильно подобранных физических упражнениях, потому что если бездумно подходить к физическим нагрузкам, например, при больном сердце чрезмерно заниматься физической культурой, то можно, таким образом, получить сердечный приступ[5, с. 231]. Соответственно физическими тренировками нужно заниматься в умеренном количестве, тем самым, это не принесет вред организму, а если же человек имеет, какие-либо серьезные недуги, то тут самодеятельность будет совсем не на пользу, нужно, чтобы специалистами в этом направлении, была составлена программа физических упражнений, соответствующая его состоянию здоровья.

Таким образом, если уметь грамотно, четко и оптимально выполнять физические упражнения, то это позволит организму, приспособиться к любому виду трудовой деятельности. Крепкий и закаленный человек наделен наиболее высокой умственной и физической работоспособностью, а также он лучше справляется с различными заболеваниями.

Абсолютно все современные популярные оздоровительные системы физических упражнений объединяет дисциплина и воспитание личности. Человек, который осознал значение отличного здоровья, будет всегда поддерживать его на должном уровне, а занятия физической культурой поможет сосредоточиться на главном и достичь лучшего качества жизни.

Для человека очень важно заниматься физической культурой и спортом, ведь это способствует процессу формирования всесторонне развитой личности, путем активного стремления совершенствования самого

себя, желания вести здоровый образ жизни. Особенно физическое воспитание, необходимо прививать молодому поколению, для того, чтобы у них сформировалось правильное понимание здорового стиля жизни, а прививать данное воспитание должны, в первую очередь, семья, образовательные учреждения, религиозные учреждения, СМИ.

Таким образом, влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека играет довольно значимую роль, так как занятия физической культурой являются важным элементом здорового образа жизни. Следовательно, если человек полноценно и рационально ею занимается, то и личность, тоже гармонично и всесторонне развивается, а здоровье находится на высоком уровне, что позволяет человеку в полной мере радоваться и наслаждаться жизнью, так как проблем со здоровьем практически – нет, ведь у него выработан здоровый стиль жизни.

Каждый человек, который ценит жизнь, должен заниматься физической культурой и спортом, потому что они способствуют улучшению координации деятельности нервных центров и процессов мышления, памяти и концентрации внимания, в то же время ориентация человека в пространстве становится наиболее точной, повышаются функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, благодаря физической культуре и спорту, происходит оздоровление человека, его души и тела, она благотворно влияет на весь организм человека и развитие личности в целом.

#### Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2020. - 240 с. Кобяков, Ю.П.

4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с. ( дата обращения: 25.11.2022).

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

### **КОЛЛЕДЖА**

Султанова Ю.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Проблемы влияния занятий физической культурой и психического здоровья человека является достаточно актуальной уже долгое время. В современном мире, где высокий темп и ритм жизни заставляет человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой и требует быстрой адаптации к изменяющимся условиям жизни человек нередко может испытывать психоэмоциональное напряжение, которое может привести к стрессу. В условиях обучения в колледже, характеризующегося повышением интенсивности образовательного процесса повышаются требования к психическому состоянию и психосоматическому здоровью студентов. Особенно актуальной эта проблема становится в период завершения учебного семестра, перед экзаменационной сессией.

Если говорить о современном студенческом контингенте то, она в большей степени характеризуется высокими умственными нагрузками в условиях нехватки двигательной активности, возникает необходимость повышения стрессоустойчивости организма студентов. Известно, что

физические нагрузки благоприятно влияют на здоровье человека. Занятия Физической культурой способствуют снижению веса, нормализации пульса и давления, силы, увеличению выносливости человека.

Что касается влияния занятий спортом на психику человека? Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, и тем самым повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. В результате этого мы можем испытывать радость: ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение и избавляет от стресса.

Даже минимальная физическая активность помогает человеку: улучшить самооценку;

понижить тревожность и уровень стресса; помогает бороться с некоторыми вредными привычками.

Сейчас всё больше людей начинают осознавать, что систематические физические нагрузки необходимы для сохранения не только своего физического состояния, но и для поддержания психологического здоровья.

Систематические физические нагрузки оказывают большое влияние на весь организм человека, стимулирует и его умственную деятельность, повышает работоспособность. Во время любой двигательной активности в организме человека происходят колоссальные изменения. Активность влияет на выработку различных гормонов, как андрогены, эстрогены, эндорфины, инсулин, тироксин, адреналин, глюкагон. Именно такие биологически активные соединения оказывают воздействие на все процессы внутри организма человека. Также они способствуют улучшению психоэмоционального состояния человека.

Среду студентов нашего колледжа было проведено исследование. Целью которого было оценить влияние занятия физической культурой на психоэмоциональное состояние студента. Для этого был выбран формат

анкетирования. В исследовании приняли участие 68 студентов нашего колледжа в возрасте от 16 до 20 лет, обучающихся на специальностях «Туризм», «Право и организация социального обеспечения» и «Правоохранительная деятельность».

По результатам анкетирования было выявлено мнение обучающихся о необходимости занятий физической культурой для сохранения оптимального уровня психоэмоционального состояния: 58% студентов считают, что физические нагрузки – это хороший способ справиться с эмоциональными нагрузками, 42% студентов посчитали, что есть менее сложные способы поддержания благополучного эмоционального состояния, такие как просмотр фильмов, слушать музыку и т.д.

Также было выявлено мнение обучающихся о влиянии физической нагрузки на психическое здоровье: Здесь большинство студентов 47% отметили, что физические нагрузки не оказывают сильно влияния на психическое здоровье. И только 24% студентов заявили, психическое здоровье и физические нагрузки имеют взаимосвязь.

На вопрос «К каким методам люди чаще всего прибегают для психологической разгрузки»? самыми популярными ответами стали: «Слушать музыку» и «играть в игры на телефоне» - 25%; «Общение с друзьями» и «Хобби» - 17%; «Занятие спортом» - 16%.

И наконец, результаты об отношении к физической культуре: 44% студентов ответили, что посещают только обязательные пары по физической культуре. 32% - хотели бы дополнительно начать заниматься, но еще не занимаются. 20% студентов занимаются дополнительно и во внеучебное время и 4% обучающихся отрицательно относятся к занятиям физической культурой.

Из полученных результатов видно, что большинство студентов не связывают психологическое здоровье с физической культурой, при этом признавая положительное влияние физических нагрузок в отношении

противостояния стрессу. Однако, следует отметить, что большинство студентов в целом положительно относятся к физическим нагрузкам.

Проведенное нами исследование показало, что большая часть понимает, что «физическая культура» это только обязательные занятия в колледже или же урок в школе. Возможно это связано с тем, что молодое поколение отдает предпочтение более пассивным методам психологической разгрузки. Также студенты мало осведомлены о целях физического воспитания, люди уделяют ему недостаточное внимание во взрослой жизни, когда оно перестаёт быть обязательным. Также следует отметить, что большинство обучающихся имеют неполные представления о влиянии занятий физической культуры на психоэмоциональное состояние человека.

Поэтому необходимо поводить работу со студентами колледжа по просвещению в области психологического составляющего физической культуры. Предполагается, что это способствует улучшению отношения молодого поколения к физическим нагрузкам и, как следствие, благоприятно скажется на уровне жизни в целом.

#### Список литературы

1. Арпентьева, М.Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М.Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 84–101. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>
2. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. — М., СПб., Н. Новгород, 2010. — 43 с.
3. Кисельман, В.С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В.С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>
4. Сапожникова, О.В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О.В. Сапожникова, А.В.

Шешенина, Д.С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 115–117.

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ**

Султанова Р.Б.

Научный руководитель: Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, образ жизни, система образования, воспитание.

Здоровье - основная ценность человека, а именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, но не всегда школьная среда в достаточной мере создает условия для укрепления здоровья.

В данной работе мы рассмотрим предложенные здоровьесберегающие технологии для учащихся в создании условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период

обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

-организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Здоровьесберегающие технологии разрабатываются гигиенистами, а исполнителями их являются педагоги-методисты, преподаватели высшей школы, учителя. Наблюдения гигиенистов за реакцией обучаемых на учебную деятельность при различной ее организации позволяют рассмотреть здоровьесберегающие технологии.

Так по Н.К. Смирнову, выделяются следующие группы здоровьесберегающих технологий, реализация которых позволит спроектировать образовательный процесс современного вуза в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов:

Медико-гигиенические технологии. Данная группа технологий предполагает систематические медицинские осмотры студентов и



преподавателей вуза. Эта группа технологий позволяет проводить раннюю диагностику заболеваний и принимать меры по их профилактике.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Данная группа технологий направлена на сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых. К таким технологиям можно отнести учебные занятия по физической культуре, самостоятельную физическую активность, посещение секций, тренировок, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях вуза.

Экологические здоровьесберегающие технологии. Направлены на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности студентов, гармоничных с природой.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Такие технологии обеспечиваются работниками вуза (охрана по технике безопасности), к ним можно отнести также и создание безбарьерной среды для студентов-инвалидов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Данная группа технологий делится на подгруппы:

организационно-педагогические: организация учебного процесса с учетом предотвращения состояния утомления и переутомления, гиподинамии и др.;

психолого-педагогические технологии, подразумевается непосредственно работа на занятиях, а также психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса и дистанционного консультирования.

Учебно-воспитательные технологии. Проведение организационно-воспитательных мероприятий, содействующих осмысленному отношению к своему здоровью и здоровью своих близких.

Эмоционально-волевые технологии. Это волевые компоненты и мотивация, побуждающие вести здоровый образ жизни.

# ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Федоров А.В.

Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры управления и сервиса

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в ДОУ её значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребёнка в группе.

Наряду с заводскими пособиями целесообразно использовать оборудование из бросового материала:

- разные массажёры,
- дорожки для ходьбы и бега,
- устройства для развития ловкости, координации и др.

Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно может позволить обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания:

- пройти по дорожкам;
- перепрыгнуть с кочки на кочку;
- пролезть в туннель;
- залезть на лестницу и др.

В дверных проёмах можно укрепить тренажёр «Попади в кольцо», на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в «Классики».

Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариативных игр.

Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены обще развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

Работа с карточками может помочь детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, научит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения-значки: «серебряный», «бронзовый», «золотой».

Обозначить показатели этих нормативов:

- получения «серебряного» значка необходимо отжаться 7-10 раз;
- получения «золотого» – 10-20 раз.

Размещаются карточки-нормативы на каждого ребёнка на наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя дети режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке.

Итоги целесообразно проводить два раза в год.

Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видов деятельности целесообразно:

- оформить «Доску чемпионов» с фотографиями воспитанников «Лучший бегун», «Лучший прыгун»;
- фотомонтаж – выполнение детьми различных упражнений, выпуск стенгазеты «Папа, мама, я - спортивная семья».

В группе необходимо собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.

Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

#### Список литературы

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций: Из неопублик. трудов / Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т психологии. – Москва: Изд-во Акад. пед. наук, 1960. – 500 с.

2. Кирьянова Р. А. Проектирование предметно-развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении компенсирующего вида: Пособие для логопедов и воспитателей. – СПб.: КАРО, 2019. – 64 с.

3. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Издание 3-е, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО. –СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. - 240 с.

4. Кутузова И.А. Что должен знать руководитель дошкольного учреждения : Метод. пособие для рук. и воспитателей дошк. образоват. учреждений : Из опыта работы / Авт.-сост. И. А. Кутузова. – 2. изд. – М. : Просвещение, 2020 (ГУП Смол. полигр. комб.). – 157 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ**

Феоктистов И.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными достижениями, связанными, в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения, появлением инновационных, альтернативных образовательных учреждений, в последние годы особое внимание уделяется вопросу здоровья школьников. В многочисленных исследованиях медиков, физиологов, психологов, педагогов убедительно доказывается негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, делается вывод о том, что

данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития как отечественной школы, так и всего государства в целом.

В.Д. Сонькин к факторам, оказывающим неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка, относит эндогенные (возрастные, половые, наследственные), экзогенные (экологические, экономические, социальные), внутришкольные (педагогические, физиолого-гигиенические, социально-психологические).

В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Проранжировав ШФР по значимости и силе влияния, М.М. Безруких особо выделила следующие: интенсификацию учебного процесса; стрессовую педагогическую тактику; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональную организацию учебной деятельности; низкую функциональную грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья [4,5].

Сила влияний ШФР на здоровье ребенка определяется тем, что они действуют не только комплексно и системно, но и длительно и непрерывно. Опасность их влияния усиливается тем, что это воздействие накапливается в течение нескольких лет. Образовательный процесс, в котором имеют место данные факторы, является здоровьезатратным. Как правило, вводимые в свое время в школах инновации не просчитывались с точки зрения обеспечения здоровья учащихся, что вело к еще большему его ухудшению.

Невысокий уровень финансирования образования, скудная материально-техническая база школ, особенно в сельской местности, перегруженность учащимися учебных заведений не позволяют организовать учебно-воспитательный процесс на уроке в соответствии с гигиеническими требованиями, использовать средства, снижающие чрезмерную

интенсивность умственного труда школьников и утомительность учебной нагрузки.

Психологи отмечают, что в течение всего периода обучения в школе ребенок нередко находится в состоянии стресса из-за страха отвечать у доски, получить плохую отметку, быть наказанным за невыученный урок и др. Часто причина неуспеваемости школьника, вызывающая дистресс (разрушающий стресс), кроется не в его лени и нежелании учиться, а в неспособности справиться с учебной нагрузкой[1,2,4,5].

Внутренний конфликт, связанный с неспособностью учащегося усвоить учебный материал, несоответствием предъявляемых требований его возможностям, приводит к возникновению пограничных психических расстройств (неврозов). Непосильные учебные нагрузки, чрезмерный объем, и сложность учебного материала могут стать причиной плаксивости, нарушения сна, головных болей, сонливости в дневные часы, пассивности на уроках.

Взрослые реагируют на подобные состояния ребенка повышением требований к нему: нагружают дополнительными занятиями до позднего вечера, уговаривают «поработать еще», что нередко заканчивается упреками и «ремнем». В результате такое усердие со стороны родителей и учителей приводит к резкому ухудшению психического здоровья ребенка и к необходимости медикаментозного лечения, а не педагогической коррекции.

Все перечисленное выше обусловило актуальность темы нашего исследования: «Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе».

**Цель исследования:** проанализировать современные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-педагогическом процессе

**Объект исследования:** процесс обучения и воспитания в школе.

**Предмет исследования:** здоровьесбережение учащихся коррекционной школы.

### **Задачи исследования:**

- 1) рассмотреть современные подходы к сохранению и формированию здоровья учащихся на уроке;
- 2) проанализировать принципы сохранения здоровья младших школьников в коррекционно-педагогическом процессе;
- 3) описать профилактическую и коррекционную работу учителя на уроке и методику применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе;
- 4) разработать методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях по развитию речевого слуха и формированию произношения у детей с нарушениями слуха.

### **Гипотеза исследования**

На наш взгляд для здоровьесбережения школьников с нарушением слуха будет более эффективно применение нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

**Методы исследования:** аннотирование, конспектирование, обобщение передового педагогического опыта, наблюдение.

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др. Рассмотрим их использование в нашей практике более подробно.

### **Ароматерапия**

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н.э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки



этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых достигает 3000 лет.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими лекарями, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в XVIII столетии, эфирные масла широко использовались в медицине. К концу XIX в. многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем. Это был более дешевый и простой процесс, чем выделение ароматических веществ из растений, и использование природных лекарственных средств пошло на убыль

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Провожая ребенка в школу, надуйте его носовой платок розмарином, который повышает способность к сосредоточению и память. Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. На ночь можно сделать ванну с лавандой. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его терпеть, лучше подобрать такие запахи, которые будут нравиться.

#### Заболевания

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

Недержание мочи – ванна с маслом кипариса в течение 2 недель, если улучшения нет, консультация врача.

Дезинфекция помещений – масло чайного дерева (уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибков, уменьшает опасность заражения), эвкалипт, мята перечная, розмарин.

Ангина – лаванда.

Скарлатина – эвкалипт, чайное дерево.

Ветрянка – чайное дерево.

Аллергия

Поллиноз – эвкалипт, лаванда.

Аллергия на домашнюю пыль – масло чайного дерева (для уборки помещений, в увлажнитель воздуха).

Атопический дерматит – масло чайного дерева, лаванды.

Бронхиальная астма – лаванда.

### **Фитотерапия**

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно

использоваться в общеобразовательных учреждениях. Внедрение фитотерапии в школе следует начинать с разъяснительной работы среди педагогов, учащихся и их родителей. Желательно, чтобы непосредственной организацией занимались специалисты, имеющие практический опыт. Если таковых нет, то этот процесс может осуществляться медсестрой или школьным врачом, работниками пищеблока и членами родительского комитета.

Система оздоровления по данной методике в школе включает:

- прием напитков поливитаминного состава в течение 2–4 недель осенью и весной;
- прием по назначению медперсонала школы общеукрепляющих чаев из лекарственных трав, обязательно осенью;
- фруктовых и овощных соков в течение года.

Для внедрения фитотерапии необходимо в школе организовать кабинет фитотерапии. Например, ежедневное употребление настоя плодов шиповника позволит восполнить детский организм необходимым витамином С. Положительное воздействие фитотерапии отмечается у школьников, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта. Педагоги отмечают повышение успеваемости у учащихся по некоторым предметам. Наблюдения сравнивались с классами, где не проводилась работа с использованием фитопрепаратов.

Одним из важнейших вопросов организации фитотерапии является финансирование. Пока все расходы по реализации данной методики оздоровления берут на себя родители. В школе ведется большая и планомерная работа по просвещению родителей, цель которой переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьесотворчества. Положительный опыт внедрения фитооздоровления накоплен школами Москвы и Татарстана. Хотелось, чтобы эта методика более активно внедрялась в школах нашего города.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

### **Арт-терапия**

О способности искусства оказывать и целительное, и воспитывающее воздействие на человека в целом, формировать и развивать его как личность, мы находим сведения в трудах древних философов Платона, Аристотеля и др. Мыслители создали целые системы формирования качеств личности средствами искусства, воздействия ими на человека с целью коррекции психоэмоционального состояния. Идеи древних философов развиваются современными учеными: М.А. Вейт, Л.И. Глазуновой, Д.Б. Кабалеvским, А.С. Петелиным и др.

В педагогической практике эти возможности искусства определяют понятием «арт-терапия». Педагоги используют арт-терапию в образовании в качестве фактора социализации ученика, оптимизирующего педагогические условия формирования здоровой самоактуализирующейся личности. Таким образом, сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка, организованном учителем.

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к

определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

Многие современные исследователи указывают на способность различных видов искусства выступать в качестве адаптогенных, профилактических, коррекционных средств:

- музыка – музыкотерапия,
- изобразительное искусство – изотерапия;
- театр, образ – имаготерапия
- литература, слово – библиотерапия;
- танец – танцетерапия;
- пластическое интонирование, движение, ритмическая пластика [6].

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать [2].

Исходя из возможностей искусства, оказывать мощное целостное воздействие на физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, духовно-нравственный уровни жизнедеятельности человека мы полагаем, что будущим педагогам необходимо владеть техникой арт-терапии. В связи с чем содержание подготовки будущих учителей нуждается в определенной коррекции, позволяющей решить проблемы здоровьесбережения в образовании. И в первую очередь – изменение общих установок педагогов на осознание себя людьми, призванными помочь ребенку.

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм реагирования отрицательных эмоций.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией развивают способность самовыражения и самопознания ребёнка с ограниченными возможностями и этим гармонизируют его личность в целом. Расширение возможностей самовыражения и самопознания на занятиях связано с продуктивным характером искусства – созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка.

Коррекционно-развивающая занятия арттерапией основываются на деятельностном подходе А.Н. Леонтьева и теории психического развития ребёнка, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина.

#### Принципы коррекционно-развивающих занятий арттерапией

В основу коррекционно-развивающей занятий арттерапией положен принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип реализуется в двух аспектах. Во-первых, в том, что на вступительных занятиях проводится комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить характер и интенсивность трудностей развития ребёнка, сделать заключение об их возможных причинах. Во-вторых, в ходе коррекционно-развивающих занятий арттерапией проводится постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности ребенка, динамики его эмоциональных состояний. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы при работе с ребенком.

Обязательным принципом коррекционно-развивающих занятий арттерапией является деятельностный принцип коррекции. Указанный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки ребенка в «трудных» конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка в коррекционно-развивающих занятиях арттерапией согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с

одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности, с другой.

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В современной литературе и практике системы образования здоровьесберегающие технологии понимаются как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как: охрана и укрепление здоровья учащихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

2. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

3. Для здоровьесбережения школьников с нарушениями слуха оправдано применение таких нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

4. В работе со слабослышащими школьниками особое внимание следует обратить на дозирование зрительных нагрузок и состоянием зрения детей, поскольку отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания.

5. Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий в работе со слабослышащими детьми является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках при помощи пальчиковой гимнастики.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Феоктистов И.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В последние годы в нашей стране стало более заметным стремление к тому, чтобы изменить сложившуюся ситуацию с социализацией людей с ограниченными возможностями здоровья в лучшую сторону. Приняты на государственном уровне соответствующие законодательные акты (Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Указ Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов», Федеральная программа «Социальная поддержка инвалидов»).

Живя в современном обществе каждый из нас, периодически встречая на улицах, в магазинах, транспорте людей с ограниченными возможностями здоровья, хотя бы раз в жизни задумывался о том, как живут эти люди. Чем они отличаются от нас с вами? Как приспосабливаются к быту? Как учатся преодолевать трудности? Если же вы никогда не задумывались об этом, то



вы, либо очень занятой человек, погружённый в свой внутренний мир, либо просто равнодушный индивид, заикленный на себе.

Так какие они люди с ограниченными возможностями здоровья? Да, сегодня мы используем именно это словосочетание вместо режущего ухо слова «инвалид». Такие же, как и все – разные. Недавно я заглянула на один из сайтов для людей с ограниченными возможностями здоровья. Там все очень ярко, красочно, фотографии веселые и живые! Да, а мы еще жалуемся на свои недуги, даже стыдно стало. После этого в голову пришла только одна мысль: «Инвалиды – вот те люди, которые по-настоящему умеют радоваться жизни, ценить её каждый миг, преодолевая свою боль!». Вспомните, как они выступили на паралимпиаде в этом году! Прекрасно, по - другому не скажешь. Но сильные среди них не все, есть и те, кому очень сложно смириться со своим недугом. Тяжело выходить на улицу, тяжело сидеть дома, тяжело слушать что-то о себя. Но еще тяжелее ничего не слышать, а видеть, как на тебя смотрят, тыкают пальцем и жалеют, что обиднее всего!

Тема психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья практически не поднимается, а между тем этот промежуточный возрастной этап очень важен в становлении личности человека. Ведь именно в этом возрасте начинает проявляться истинный характер, становится понятно кто ты. Сильный или слабый человек. Именно этот возраст может сломать в тебе все, а может воспитать силу воли. Мне это понятно, как никому другому, ведь я нахожусь в этом возрасте именно сейчас. Этой работой, я хочу разрушить все стереотипы!

Цель исследования: изучение психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Предмет исследования: психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить развитие личности подростка с ограниченными возможностями.
2. Проанализировать психологические аспекты жизненных приоритетов подростка.
3. Рассмотреть проблему инвалидности и инвалидов как одну из главных в современной социально-государственной политике.
4. Подготовить методики для диагностики жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.
5. Проанализировать результаты исследования жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования включали в себя логико-теоретический анализ данных психологических трудов по проблеме исследования, а так же психодиагностические методы: методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной, методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методологической основой работы послужили идеи М. М. Бахтина, В.В.Ковалева, И.А.Коневой, А. Р.Лурия, В.Н.Мясищева, О.Г.Нугаевой, О.А.Талиповой, У.В.Ульенковой.

Прикладная ценность исследования определяется тем, что результаты работы позволяют научно обосновать необходимость проведения психолого-педагогических мероприятий и разработки, соответствующих психолого-педагогических рекомендаций, направленных на развитие интереса подрастающего поколения к своей активной жизни; педагогам и психологам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Мы

полагаем, что полученные результаты могут быть использованы психологами в общеобразовательных и специализированных школах, а также реабилитационных центрах с целью развития жизненных приоритетов молодых людей, также учителями при проведении занятий по «Обществознанию», «Психологии».

Личность — это человек, свободно и ответственно определяющий свое место среди других членов общества. Выражаясь словами М. М. Бахтина, субъект поступания, то есть свободного социального действия. Таким образом, личность представляет собой исключительно социокультурное образование. Это не просто форма существования человека в обществе, но и единственный из возможных способов личностного развития. Только включенность в общественные отношения позволяет человеку обрести данное качество. Вне этого процесса, даже при условии совершенно сохранных биологических предпосылок, формирование личности принципиально невозможно.

Современные отечественные исследования социально-психологических особенностей инвалидов во многом опираются на теории и концепции ученых, внесших большой вклад в области изучения влияния патологического процесса на центральную нервную систему и личность инвалида в целом, среди которых А. Р. Лурия (1944), В.Н.Мясищев (1966), В.В.Ковалев (1979) и др. Эти теории имеют непосредственное отношение к личности больного человека, его внутреннему миру, который оказывается связанным с процессом переживания и совладания с болезнью. Психология человека с инвалидизацией сходна с психологией хронически больных людей.

Сегодня вряд ли может вызывать сомнение идея о негативном влиянии исходного нарушения на процесс формирования личности особого ребенка, по той простой причине, что сам этот процесс составляет лишь одну из сторон онтогенеза и психики в целом.

Формирование личности человека с ограниченными возможностями проходит те же стадии, что и у здорового человека с одним отличием - необходимо учитывать специфику и тяжесть дефекта.

Личность человека начинает формироваться с первых месяцев жизни. На первом году жизни личностные особенности у ребенка открыто не проявляются, но к концу третьего года они становятся заметными. В некоторых его действиях и поступках появляется целенаправленность, возникает потребность доводить начатое дело до конца. Например, в ходе игры или при выполнении других действий он уже может принимать самостоятельные решения, отказаться от предлагаемой помощи, что находит выражение в высказывании «Я сам».

Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. В юности эта необходимость ощущается особенно остро.

Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок, от того, какой исторический этап этого развития он застал.

Развитие личности и формирование шкалы жизненных ценностей определяется также и тем, что ожидают от него семья и общество, какие ценности и идеалы ему предлагают, какие задачи стоят перед ним в разные возрастные периоды.

В исследовании психологических аспектов жизненных приоритетов приняли участие ученики МАОУ «Лицей №1» Возраст испытуемых от 16 до 18 лет, общее количество - 100 человек, из них 30 молодых людей с ограниченными возможностями и 70 молодых людей с нормативным развитием. Исследование проводилось с сентября 2014 года по январь 2015 года.

В качестве гипотезы выступило предположение, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

В ходе нашего исследования для проверки гипотезы нами были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной.
2. Методика по изучению самооотношения В.В.Столина «МИС».
3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

В самом начале нашего исследования нами были изучены социально-психологических установки и ценностные ориентации и их роль в формировании жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование социально-психологических установок и ценностных ориентаций молодежи проводилось по методикам: О.Ф.Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и М.Рокича «Ценностные ориентации».

Анализ результатов, полученных по методике О.Ф.Потемкиной показал, что в группах подростков с ограниченными возможностями (93,4%) и нормативным развитием (85,7%) выражена большая ориентация на альтруистические ценности, чем на эгоистические. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека и люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе заслуживают всяческого уважения.

Рассмотрение установок на «процесс-результат» показало, что в группе подростков с нормативным развитием больше выражена ориентация на результат в деле (74,2%), то есть эти испытуемые демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам. Тогда как подростки с ограниченными возможностями здоровья больше ориентированы на процесс (76,7%), то есть ими больше

движет интерес к делу. Исследование показало, что подростки как с ограниченными возможностями здоровья (66,7%), так и с нормативным развитием (68,5%) больше ориентированы на свободу. Можно предположить, что власть не является для подростков значительной ценностью в жизни.

У большинства подростков с ограниченными возможностями здоровья (90%) и нормативным развитием (60%) больше выражена ориентация на труд. Исследования показало, что обычно люди ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы не жалея выходных дней, отпуска.

Анализ полученных результатов позволяет отметить следующую тенденцию, выявленную в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием: социально-психологические установки обеих групп, имеют схожесть, различия отмечаются лишь в ориентациях на власть и эгоизм.

Для изучения ценностных ориентаций, нами была использована методика Рокича.

Анализируя полученные данные ранговых терминальных ценностей, мы пришли к выводу что, в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий не имеется.

Так, у подростков с ограниченными возможностями здоровья самыми значимыми ценностями являются - здоровье, активная жизнь, любовь, интересная работа, верные друзья, а менее значимыми ценностями являются ценности: познание, общественное признание, красота природы и искусства, развлечения и творчество. У подростков с нормативным развитием значимыми ценностями также являются любовь, активная жизнь, здоровье, интересная работа и верные друзья, а незначимыми являются красота природы и искусство, познание творчество, общественное признание и развлечения.

Далее проанализируем результаты, полученные по инструментальным ценностям. Анализируя полученные данные, мы не обнаружили в группе

подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий по распределению ценностей. Так в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья наиболее значимыми инструментальными ценностями являются образованность, независимость, ответственность, жизнерадостность и воспитанность, а незначимыми ценностями являются непримиримость, исполнительность, эффективность, честность и высокие запросы. А в группе подростков с нормативным развитием значимыми являются ценности независимость, образованность, жизнерадостность, аккуратность и ответственность, а незначимыми ценностями в этой группе являются исполнительность, непримиримость, эффективность, рационализм и твердая воля.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ позволяет нам сделать следующие выводы в отношении ценностных ориентаций подростков: молодые люди всех групп больше всего ценят в своей жизни здоровье, любовь, активную жизнь и интересную работу. При этом подростки с нормативным развитием больше ценят общение с друзьями, приносящее удовлетворение в самовыражении, жизненную мудрость и непримиримость к недостаткам в себе и других, а подростки с ограниченными возможностями ценят общение в семейном кругу и наличие твердой воли.

Исследование самосознания молодежи проводилось по методике: методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», позволяющей определить эмоциональную составляющую самосознания личности – самоотношение.

Полученные результаты, показывают, что значимые различия в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием отмечаются по шкалам саморукводство, отраженное самоотношение, самоприятие и самооценность. Таким образом, подростки с нормативным развитием, более реально смотрят на жизнь, они переживают собственное «я» как внутренний стержень, интегрирующий их

личность и жизнерадостность, считают, что их судьба находится в их собственных руках, и испытывают чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Также такие люди имеют высокую самооценку. В основном такие люди ощущают ценность собственной личности и богатство своего внутреннего мира, они испытывают дружеское отношение к себе, одобряют свои планы и желания, принимают себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. У подростков с ограниченными возможностями здоровья существенные различия выявлены лишь по одной шкале самообвинение. Такие люди готовы обвинять себя в своих промахах и неудачах, даже в собственных недостатках, что в принципе естественно учитывая то, что молодые люди имеют ограниченные возможности, которые не дают им реализоваться в жизни.

Анализ результатов показал, что подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием достаточно хорошо осознают своё «Я», у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я» как внутренний стержень и испытывающих чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, за одним исключением, в то, что подростки с ограниченными возможностями здоровья все-таки испытывают трудности в принятии себя из-за своего дефекта.

Итак, выполненное нами исследование, посвященное изучению психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с



ограниченными возможностями здоровья, позволило нам сделать следующие выводы:

Так, подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием более ориентированы на такие социально-психологические установки как – альтруизм, результат, труд, свободу. Они больше ориентируются на такие ценности как здоровье, общение с друзьями, развитие, жизненную мудрость, активную жизнь, образованность, ответственность и счастье других. У испытуемых этой группы сформировано позитивное самоотношение, саморуководство, отраженное самоотношение, самопрятие и самооценность. Такие результаты могут говорить о том, что подростки имеют такие особенности личности, которые отличают зрелого человека, они демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам, они все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия. Более позитивно воспринимают свой внутренний мир и самого себя. Они ценят свое «я», понимают, что они духовно богаты, что при любых трудностях добьются своих целей. Описывая свое «Я» они использовали множество разнообразных характеристик, что может свидетельствовать в первую очередь о заинтересованности в собственном «Я» и о гармонии со своим внутренним миром, у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я». Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, Единственное весомое различие между подростками с ОВЗ и нормативным

развитием это то, что у подростков с ограниченными возможностями здоровья больше выражено самообвинение.

Полученные данные свидетельствуют о большом неиспользуемом в полной мере потенциале современных подростков в плане развития их жизненной активности, которую необходимо направлять в нужное русло для благополучного развития страны.

Цель исследования была достигнута. Мы рассмотрели психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями развития. Наша гипотеза доказана. Задачи решены.

#### Список литературы

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.- Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
2. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224с.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред.В.А.Сластенина –М.:Издательский центр «Академия»,2002. – 264 с.
4. Геон А.А. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А.А. Геона – М.: Алма – Пресс, 2002- 656 с.
5. Прикладная социальная психология./ Под редакцией А.Н. Сухова и А.А. Деркача – М.: Издательство «ИПП»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 688 с.

#### **ЭКОЛОГИЯ ДУШИ И НРАВСТВЕННОСТИ**

Фесенко М.А.

Научный руководитель: Яковлева Р. Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса.

Современный мир находится под мощным антропогенным стрессом. Причем стресс испытывает не только человек, но и окружающая среда. От экологического стресса содрогается вся планета, и это проявляется в деградации почв и лесов, загрязнении атмосферы и нарушении водных режимов.

Мы очень много говорим об экологическом кризисе, о деградации природы, но если внимательно присмотреться, глубоко вдуматься, то изначально деградирует не природа, не биосфера, а духовная ценность – человек, который стоит на вершине пирамиды. Экология человека – это, прежде всего, оздоровление духовно заболевшего человека и общества высокой культурой и нравственностью. Только духовное возрождение общечеловеческих интересов и ценностей, а также нравственное очищение могут привести к гармонизации человека с окружающей природой.

В конечном итоге получается так, что разрушается не природа вообще, в результате упадка морали наносится наибольший вред самому человеку. Нравственно-эстетическое сознание должно опираться на объективные реальные ценности. К таким ценностям принадлежит прежде всего наша культура. Именно поэтому вопросы экологической культуры и экологического воспитания становятся сегодня одними из самых насущных.

При анализе глобальных экологических проблем должна быть разработана комплексная многомерная система оценок, но приоритет во всех случаях нужно дать человеку. Мера всему – человек. Среди множества наук наука о человеке занимает особое место. Это наука не столько прошлого и настоящего, сколько будущего. Это наука о самом человеке, его облике, его физических, психических, социальных и нравственных возможностях и многообразии человеческих индивидуальностей.

Стремление человека узнать и понять себя и свой мир старо, как само человечество. Познать самого себя. С этого начинается человек. Становится он полноценной человеческой личностью не сразу. Существование организма без внешней среды, поддерживающей его, невозможно.

Окружающую нас среду обитания надо рассматривать, как продолжение нашего собственного тела. Установлено, что различные виды существуют, пока давление среды на организм не превышает его приспособительных возможностей. Чтобы жить в гармонии с окружающей естественной средой, человеку надо переориентировать исторически сложившийся общечеловеческий эгоизм по отношению к природе на альтруизм.

Природа задала нам три программы: «для себя», «для рода», «для вида», т. е. себе, семье, всем людям. Эгоизм нам тренировать не нужно, его оказалось сверхдостаточно. Сколько же отдавать людям? Вот здесь родословная альтруизма и нравственность оказались весьма хрупкими и не поддающимися тренировке, несмотря на призывы: «Отдайте без меры, Вам воздастся». Если учесть, что человек часть природы, а природа всегда рождает законы более справедливые и достоверные, чем те, которые создает человек, то надо осознать, что над природой можно властвовать, только повинаясь ей.

Главный приоритет в глобальном природопользовании состоит в гармонизации, или, как писал В. И. Вернадский, «образумлении» отношений человека и общества с биосферой. Мера всему – человек и его здоровье, которое зависит от здоровья среды обитания. Для сохранения и поддержания здоровья человека необходимо не только здоровьесбережение и средоулучшающие технологии, но и средосбережение. Борьба с природой бессмысленно, надо жить в гармонии с ней.

Многие мыслители в современном мире ищут причины кризиса, заката философии, падения морали, нравственности и пути к спасению. Еще Кант говорил, что действительность не может погибнуть естественно, поскольку законы природы более надежны; в естественных законах жизни все взаимосвязано, гармонично и устойчиво и нет основания для ее возможной гибели. Она может погибнуть противоестественно, а именно в том случае, если сами люди поставят и начнут осуществлять бездумные и

разрушительные цели, которые в конце концов, могут уничтожить биосферу Земли и превратить нашу планету в хаотическую безжизненную туманность.

Снова и снова мы ставим вечный вопрос: что же делать? Куда деваться от всех этих небывалых открытий и изобретений, от этого абсолютизации научно-технического прогресса? Надо не единоборствовать с прогрессом цивилизации, не притормаживать развитие науки и техники, а бороться с безумием и приостановить его, сказать нет безумным крайностям цивилизации, ведущим мир к экологической катастрофе и гибели. Человечество должно выработать новое мышление, научиться мыслить и воспитывать в людях любовь к глубине и красоте самой мысли.

Творческое мышление делает человека духовно и физически здоровым, стимулирует его к активной полезной деятельности и помогает ставить и осуществлять человечески достижимые, благородные цели. Кто хорошо и высоконравственно мыслит, тот и живет, и действует хорошо и высоконравственно в нашем мире. А мир есть вся действительность в целом, в ее прошедшем, настоящем и будущем. Частей мира бесконечное множество, но мир у всех у нас один. Мы в этом мире, что кругом. Живем, творим один в другом.

Жизненная потребность, гражданский долг, жизненное кредо каждой личности нашего общего дома – планеты Земля – способствовать всеобщему и свободному человеческому благоденствию, нравственному совершенствованию человека и общества. И здесь особая роль отводится интеллигенции. Спор об интеллигенции стар, как мир. Обновление и раскрытие гуманистической сути демократического общества немислимы без активизации духовного потенциала общества, заключенного в науке, образовании, литературе, искусстве.

Замечательный русский писатель Б. Васильев справедливо отмечает: «Нам надо ясно осознать, каким золотым запасом нравственности мы обладали, я просто напомним читателю, что честь и благородство не являлись

прерогативой дворянства, а были достоянием всенародной нравственности...». Что же случилось с нами – одной из самых духовно богатых стран? Вот что пишет по этому поводу известный французский писатель и публицист Жан д'Ормессон: «Все мы знаем, какую роль сыграла Россия в развитии европейской цивилизации. По-моему, нельзя понять итальянское искусство, не увидев, что собой представлял синтез псковской и итальянской школы в архитектуре Кремля. Европейская культура немыслима без Толстого, Достоевского, Пушкина, Грибоедова, Лермонтова, Горького, Булгакова, Пастернака...». Неслучайно многие сейчас говорят, что будущее Российской литературы – ее прошлое. Свобода, демократия – это постоянная ответственность, ее надо тщательно охранять.

В духе лучших традиций прогрессивной мысли России было стремление помочь обществу, классу осознать свое предназначение в мире. Еще в 1851 году Герцен писал, что интеллигенция страны – это те органы народа, посредством которых он стремится понять свое собственное положение. Именно интеллигенция, концентрируя всю духовную энергию народа, является носителем, хранителем и распространителем общечеловеческих ценностей. Понятие «культура» употребляется для характеристики определенных исторических эпох, конкретных народностей, а также сфер духовной жизни людей. Каждая общественно-экономическая формация характеризуется определенным типом культуры. При переходе от одной формации к другой, как правило, наследуется все ценное в культуре прошлого.

Наше общество крайне нуждается в системе нравственного и культурного воспитания. Воспитание имеет приоритет над образованием. Создает человека воспитание. Только дух человека – его совесть, культура и нравственность имеют приоритет над всем остальным. С воспитанием человека у нас дела обстоят неважно, хуже, чем с образованием. Современная молодежь ориентирована сегодня главным образом на

материальные ценности, тогда, как известно, что нищете материальной можно помочь, нищете души – невозможно.

Наша первостепенная задача – впитывание в процессе воспитания основополагающих культурных и нравственных ценностей. Морально-нравственное воспитание, как процесс, исцеляющий наши недуги, вмещает в себя все и защищает и от самих себя, и от негативных окружающих сил. Как подчеркивает Б. Васильев, нравственность существует по закону иных тел. Она может быть здоровой или больной, высокой или низкой, но ее не может не быть, как не может не быть сердца в живом организме.

Кстати о сердце. В быту мы чаще говорим о сердце, когда у человека появляются перебои сердечного ритма или за грудиные боли, то есть размышляем так, как и при болезнях других органов – желудка, печени, почек... К такому органу, как сердце, это весьма неточный, поверхностный подход. Сердце не просто орган, неустанно выполняющий жизненно важную функцию, но и своеобразный весьма чувствительный духовно-мотивационный центр, реагирующий практически на все экзогенные и эндогенные факторы среды, включая социальные. Сердце как бы двуедино символизирует и дух, и тело. В нем – сосредоточие чувств и болевая точка плоти. Не зря говорят, что трещины мира проходят через сердца людей.

Чтобы тело и душа были молоды, а окружающим людям было с вами комфортно и уютно, необходимо иметь не только здоровое тело, но и здоровый дух, прежде всего доброе, чистое, горячее и трепетное сердце. Через призму собственного сердца люди поразному воспринимают жизненные коллизии: удачи, благополучие, радость, любовь, горе и печали. А сколько крылатых выражений, связанных с сердцем, бытуют в нашей речи! Вспомним хотя бы строки из песни «Сердце, тебе не хочется покоя...» или поэтические строки Некрасова: «То сердце не научится любить, которое устало ненавидеть».

Человек в Библии назван венцом творения. Сердцем же, по Священному Писанию, осуществляются высшие функции духа

человеческого – вера в Бога и любовь к нему; оно является ступенью всех человеческих чувств. Сердце человека можно назвать высшим творением божественных и природных сил. Профессор Войно-Ясенецкий (Святой Лука) писал: «Сердце есть хранилище добра и зла. В сердце – седалище совести нашей, этого ангела хранителя. Сердце предназначено не только для чувствования и для общения с Богом... оно есть орган желания, источник воли, добрых и злых намерений. Сердце – горнило чувств и воли». От глаз к сердцу положена дорога, которая не проходит через интеллект.

Однако работа ума является лучшим средством для работы сердца. «Перед великим умом, – писал Гете, – я склоняю голову, перед великим сердцем преклоняю колени». Да прав А. Блок: «Что сердце? Свиток чудотворный, где страсть и горе сочтены!» Может быть, именно поэтому добрые, высоконравственные люди чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. И не зря говорят, что в принципе человек может перенести всякую рану, только не рану сердечную. «Главное в человеке, – писал Достоевский, – это не ум, а то, что им управляет: характер, сердце, добрые чувства, передовые идеи». Созвучную мысль выразил Марк Твен: «Мы узнаем людей по сердцу, а не по глазам или интеллекту», а также Вяземский: «Успехов просит ум, а сердце счастья просит... Задачи бытия восторженно решают горячие сердца и смелые умы». И наконец, крик души Сергея Есенина: Россия! Сердцу милый край! Душа сжимается от боли. И Некрасов: Сейте разумное, доброе, вечное. Сейте! Спасибо вам скажет сердечное – русский народ...

Научный потенциал дореволюционной России по качественным показателям не уступал потенциалу передовых стран Запада. Да и в советские годы наблюдался подъем науки, особенно в области физики, авиации, космонавтики, других фундаментальных наук. Мы многое утратили, так и не научились беречь и приумножать наши лучшие традиции. Многие из того, во что верили, к чему стремились, разрушено.



Даже в Храм науки, образования проникает коррупция, коммерция, невежество, бездуховность. Как выйти из этого духовного кризиса? Истинная сущность проблемы состоит в необходимости превратить гуманизм в важнейший критерий прогресса общества. Свобода, демократия, права человека – превыше всего, они выше политических режимов. Сегодня наше общество крайне нуждается в системе нравственного воспитания своих граждан, в обращении их к общечеловеческим, мировым ценностям.

Особенно пугает проблема бездуховности подрастающего поколения. Если мы не можем построить будущее для нашей молодежи, то мы должны, хотя бы подготовить ее к будущему и изыскать основополагающие нравственные основы для наших действий. Судьба страны во многом зависит не только от интеллектуального, нравственного уровня народа, но и от совести, чести, добропорядочности каждого, особенно духовности и профессиональной компетентности идеологов и лидеров страны. Прошрое, пережитое нами, должно, наконец, стать надежным уроком на будущее. Через внимание к глобальным потребностям и понимание единства человека и окружающей среды, человека и природы мы должны прийти к признанию глобального братства. Другого не дано в этом хрупком мире, в котором мы живем.

Нужно избавить общественное сознание ото лжи, в которой погрязла современная жизнь в силу казенного воспитания, корыстных традиций, привычной и ленивой гордыни, косности, трудности. Перед нами задача: очистить дом, пустить туда чистый воздух, свет, дыхание будущего. Тогда первыми всегда будут те народы, которые опередят другие в области культуры нравственности, патриотизма, а наука и духовность станут самым возвышенным воплощением отечества. Фундаментальная наука не несет сиюминутных выгод, она требует большого напряжения и великой страсти. Идет поиск научной истины. Как писал Макс Планк, «новая научная истина берет верх не путем убеждения противников, а потому, что со временем ее

противники отмирают, новое же поколение вырастает хорошо знакомым с истиной».

Как гражданин и патриот, любящий свое отечество, Цицерон, обращаясь к своему народу, наставлял: «Вообще говоря, тем, кто будет стоять во главе государства, надо руководствоваться двумя наставлениями Платона: одно требует, чтобы они, оберегая интересы граждан, сообразовывали все свои действия именно с ними, забыв о собственной выгоде; другое – чтобы они заботились о государстве в целом и при этом, оберегая какую-нибудь одну часть его интересов, не оставляли без внимания остальных... И те, кто об одних гражданах заботится, а других оставляет без внимания, вносят в гражданскую общину весьма пагубное начало – мятежи и раздоры; ввиду этого одни оказываются сторонниками народа, другие – сторонниками всех честнейших людей, немногие – сторонниками всех». Цицерон именует захват единоличной власти, т. е. тиранию, государственной изменой, «убийством отечества».

## **КВАРТИРА: ЭФФЕКТИВНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ**

Хакимова К.А.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г. Стерлитамак

Наша с Вами общая задача – сберечь нашу землю для потомков, думать не только о дне сегодняшнем, используя щедро отпущенные природой богатства, но и заглядывать в день завтрашний, заботясь о природе и помогая ей восстанавливаться. Мы несем ответственность за будущее России и всей планеты.

*В.М. Захаров, Президент Центра экологической политики России,  
член-корреспондент РАН, профессор*

Проблемы энергосбережения в современных условиях приобретают все большую актуальность.

Из большого числа глобальных проблем, с которыми столкнулось человечество, одной из самых важных является проблема рационального использования ресурсов.

Важнейшие задачи экологического образования в рамках Устойчивого развития отражены в материалах «Повестка дня на 21 век», где рассматриваются все сферы развития и главный акцент его – охрана окружающей среды, что включает в себя сохранение и рациональное использование ресурсов в целях развития на уровне человек – общество-природа; построение жизни, которое, удовлетворяя потребности нынешнего поколения, не ставило бы под угрозу полноценную и здоровую жизнь будущих поколений всех обитателей планеты.

Меры, обозначенные в "Энергетической стратегии России на период до 2020" года по снижению энергоемкости, оказались недостаточными и проблему вряд ли решат. Спрос, потребления оказался выше реального. Потребление электроэнергии за одиннадцать месяцев 2021 года в целом по России составило 997,698 млрд кВт·ч, что на 5,5% больше, чем за такой же период 2020 года.

Мировое сообщество обеспокоено надвигающимся энергетическим кризисом и предпринимает огромные усилия по изысканию новых технологических и технических решений, направленных на сокращение потребления энергии, а также планирует использование возобновляемых источников энергоснабжения. Огромные потери энергии в ЖКХ связаны с пренебрежительным отношением со стороны потребителей. В больших городах, десятки тонн топлива в день тратится напрасно, только из-за того что ежедневно у нас забывают гасить сотни тысяч осветительных приборов

Энергосбережение (экономия энергии) - реализация правовых, организационных, научных, производственных, технических и экономических мер, направленных на эффективное (рациональное)

использование (и экономное расходование) топливно-энергетических ресурсов и на вовлечение в хозяйственный оборот возобновляемых источников энергии.

Энергосбережение - важная задача по сохранению природных ресурсов.

Энергопотребление - естественный процесс современной жизни. Нам нужна энергия для тепла, света, работы и многого другого.

Чтобы не наносить вред природе, не расходовать энергию напрасно, нужно как можно более полно использовать энергию по назначению, не допускать потерь энергии впустую. Наука и техника заняты поиском энергосберегающих технологий и технических средств энергосбережения. Тем временем и мы сами можем сберечь и рационально использовать энергию дома, в школе, на работе простыми способами, доступными каждому.

Энергосбережение - это наиболее дешевый сейчас «источник» энергии. Если каждый будет хоть немного экономить энергию, то можно будет обойтись без строительства и без дорогостоящего обслуживания оборудования.

Работая над данным проектом, мы думали о снижении объема используемой энергии в квартирах, узнали о возможностях использования источников энергии.

Наш образ жизни может способствовать сбережению энергии и снижению нагрузки на природу.

Таким образом, тема исследования актуальна: режим ресурсосбережения – это залог успешного развития общества сегодня и завтра и от результатов решения этой проблемы зависит уровень жизни граждан и место нашего общества в ряду развитых в экономическом отношении стран.

Цель проекта: формирование у школьников ключевых компетенций в сфере энергосберегающих технологий в быту.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме проекта.
2. Составить энергетический паспорт и произвести энергетический мониторинг квартиры.
3. Сформулировать рекомендации по энергосберегающим работам в быту, оценить эффективность внедрения энергосберегающих мероприятий.
4. Произвести расчет экологического следа на личном уровне
5. Привить практические навыки экономного потребления электроэнергии и массовой бытовой культуры энергосбережения.

Методика:

- метод контент-анализа;
- изучение методов решения проблем, выбор наиболее оптимального;
- проведение исследований;
- социологический опрос;
- технология исследования энергозатрат.

Предмет исследования: рациональное использование энергетических ресурсов дома.

Объект исследования: энергопотребление дома.

Гипотеза: мы предполагаем, что выявление практических приемов энергосбережения в быту приведет к бережному отношению к энергоносителям.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в целях формирования массовой бытовой культуры энергосбережения.

Энергосбережение с каждым годом становится все более актуальной проблемой. Ограниченность энергетических ресурсов, высокая стоимость энергии, негативное влияние на окружающую среду, связанное с ее производством, - все эти факторы невольно наводят на мысль, что разумней снижать потребление энергии, нежели постоянно увеличивать ее

производство, а значит, и количество проблем. Во всем мире уже давно ведется поиск путей уменьшения энергопотребления за счет его рационального использования.

Работая над данным проектом, мы думали о снижении объема используемой энергии в своих домах и квартирах, узнали о возможностях использования источников энергии, и как следствие научились действовать на примере решенных нами «экономических» задач по энергосбережению.

Оказалось, что наш образ жизни может способствовать сбережению энергии и снижению нагрузки на природу.

Таким образом, в целом по проделанной нами работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая литература по проблеме проекта.
2. Составлен энергетический паспорт и произведен энергетический мониторинг квартиры.
3. Сформулированы рекомендации по энергосберегающим работам в быту, оценена эффективность внедрения энергосберегающих мероприятий.
4. Произведен расчет экологического следа на личном уровне.
5. Результаты работы способствуют формированию практических навыков экономного потребления электроэнергии и массовой бытовой культуры энергосбережения.

#### Список литературы

1. Галузо, И.В. Учимся экономии и бережливости / И.В. Галузо, В.А. Байдаков, И.Н. Потапов, 2010.
2. Данилов, Н.И. Энергосбережение для начинающих / Н.И. Данилов, Ю.Н. Тимофеева, Я.М. Щелоков. - Екатеринбург, 2004.
3. Кондратьев, К.Я. Экологические проблемы современной цивилизации / К.Я. Кондратьев // Вестник РАН. - 1996. - №2
4. Незнанов, Г. П. Энергосбережение в школе, дома, на работе / Г.П. Незнанов, Ю.А. Янсон, Е.В. Незнанова. - Кемерово, 2013

5. Методические рекомендации по организации ресурсосбережения в общеобразовательном учреждении / Под общ. ред. Г. А. Ягодина. – М.: МИОО, 2009. - 126 с.

6. Сергеев, С.К. Энергосбережение / С.К. Сергеев. - Тверь: «Альфа-Прс». - 2014.

7. Хорев Г.А Энергетика и ее будущее. Информационно-методическое пособие. Кольский координационный экологический центр «Гея»,2002.-56 с

8. <http://spareworld.org/rus/> Сайт по энергосбережению.

9. <https://tass.ru/ekonomika/13081305> (посещение 21.12.21)

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗВУКОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Хизбуллин В.Ф., психолог, учитель физической культуры

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья», г. Ноябрьск

На Крайнем Севере зима длится гораздо дольше, причем характер ее более суровый. Низкие температуры. Абсолютная влажность воздуха на Севере ниже, чем в пустыне! Низкие температуры приводят к тому, что воздух на улице и в помещениях очень сухой. Из-за сухости воздуха кислород плохо усваивается человеком. А вот лето, наоборот, короткое и холодное. Специалисты говорят о том, что низкая ионизация воздуха и резкие колебания напряжения геомагнитного и статического электрического поля. Более того, на Крайнем Севере постоянные перепады атмосферного давления и тяжелый аэродинамический режим, нехватка солнца и полярные ночи. Все это сказывается на человеческом организме.

Чтобы оставаться здоровым на уроке физической культуры необходимо учить детей правильно дышать. Поэтому на уроках физкультуры используем различные системы и методики дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений для нормализации давления, работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и борьбы со стрессом. Во время практики активно работают:

- диафрагма - мышца между грудной полостью и брюшной. Ее можно укрепить глубокими вдохами;

- брюшной пресс, который можно тренировать глубоким брюшным дыханием.

Регулярные дыхательные упражнения:

- увеличивают приток кислорода в организм;
- предупреждают заболевания органов дыхания;
- укрепляют дыхательную мускулатуру;
- стимулируют работу перистальтики;
- увеличивают объем легких;
- нормализуют сон;
- укрепляют иммунитет;
- улучшают психоэмоциональное состояние.

Звуковая гимнастика - это специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом. При произнесении звуков вибрация голосовых складок передается на дыхательные пути, легкие и от них - на грудную клетку.

1. «Часики»

2. Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

3. «Каша кипит»

4. Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивать живот -вдох, выпячивать

5. Живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф».



6. «Петух»

7. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

8. «Паровозик»

Ходить по залу, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух».

9. «Насос» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с».

10. «Регулировщик» Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

11. «Летят мячи» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

12. «Семафор» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Дыхательные упражнения для школьников несут несколько важных функций. Во время проведения такой гимнастики организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Благодаря дыхательным упражнениям школьники быстрее растут и правильно развиваются. Регулярное выполнение таких комплексов помогает школьникам избежать и противостоять стрессам, подготовиться к экзаменам и занятиям, спокойно справляться с учебной нагрузкой.

Хочу добавить, что упражнения на дыхание улучшают аппетит и поднимают настроение у детишек. Уже спустя несколько занятий будет заметен положительный результат.

Поэтому я считаю, что дыхательная гимнастика является обязательной на уроке физической культуры.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Хизбуллина А.Ф.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В последние годы в нашей стране стало более заметным стремление к тому, чтобы изменить сложившуюся ситуацию с социализацией людей с ограниченными возможностями здоровья в лучшую сторону. Приняты на государственном уровне соответствующие законодательные акты (Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Указ Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов», Федеральная программа «Социальная поддержка инвалидов»).

Живя в современном обществе каждый из нас, периодически встречая на улицах, в магазинах, транспорте людей с ограниченными возможностями здоровья, хотя бы раз в жизни задумывался о том, как живут эти люди. Чем они отличаются от нас с вами? Как приспосабливаются к быту? Как учатся преодолевать трудности? Если же вы никогда не задумывались об этом, то вы, либо очень занятой человек, погружённый в свой внутренний мир, либо просто равнодушный индивид, заикленный на себе.

Так какие они люди с ограниченными возможностями здоровья? Да, сегодня мы используем именно это словосочетание вместо режущего ухо слова «инвалид». Такие же, как и все – разные. Недавно я заглянула на один из сайтов для людей с ограниченными возможностями здоровья. Там все очень ярко, красочно, фотографии веселые и живые! Да, а мы еще жалуемся на свои недуги, даже стыдно стало. После этого в голову пришла только одна мысль: «Инвалиды – вот те люди, которые по-настоящему умеют радоваться

жизни, ценить её каждый миг, преодолевая свою боль!». Вспомните, как они выступили на паралимпиаде в этом году! Прекрасно, по - другому не скажешь. Но сильные среди них не все, есть и те, кому очень сложно смириться со своим недугом. Тяжело выходить на улицу, тяжело сидеть дома, тяжело слушать что-то о себя. Но еще тяжелее ничего не слышать, а видеть, как на тебя смотрят, тыкают пальцем и жалеют, что обиднее всего!

Тема психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья практически не поднимается, а между тем этот промежуточный возрастной этап очень важен в становлении личности человека. Ведь именно в этом возрасте начинает проявляться истинный характер, становится понятно кто ты. Сильный или слабый человек. Именно этот возраст может сломать в тебе все, а может воспитать силу воли. Мне это понятно как никому другому, ведь я нахожусь в этом возрасте именно сейчас. Этой работой, я хочу разрушить все стереотипы!

Цель исследования: изучение психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Предмет исследования: психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить развитие личности подростка с ограниченными возможностями.
2. Проанализировать психологические аспекты жизненных приоритетов подростка.

3. Рассмотреть проблему инвалидности и инвалидов как одну из главных в современной социально-государственной политике.

4. Подготовить методики для диагностики жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.

5. Проанализировать результаты исследования жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования включали в себя логико-теоретический анализ данных психологических трудов по проблеме исследования, а так же психодиагностические методы: методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной, методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методологической основой работы послужили идеи М. М. Бахтина, В.В.Ковалева, И.А.Коневой, А. Р.Лурия, В.Н.Мясищева, О.Г.Нугаевой, О.А.Талиповой, У.В.Ульенковой.

Прикладная ценность исследования определяется тем, что результаты работы позволяют научно обосновать необходимость проведения психолого-педагогических мероприятий и разработки, соответствующих психолого-педагогических рекомендаций, направленных на развитие интереса подрастающего поколения к своей активной жизни; педагогам и психологам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Мы полагаем, что полученные результаты могут быть использованы психологами в общеобразовательных и специализированных школах, а также реабилитационных центрах с целью развития жизненных приоритетов молодых людей, также учителями при проведении занятий по «Обществознанию», «Психологии».

Личность — это человек, свободно и ответственно определяющий свое место среди других членов общества. Выражаясь словами М. М. Бахтина, субъект поступания, то есть свободного социального действия. Таким образом, личность представляет собой исключительно социокультурное

образование. Это не просто форма существования человека в обществе, но и единственный из возможных способов личностного развития. Только включенность в общественные отношения позволяет человеку обрести данное качество. Вне этого процесса, даже при условии совершенно сохранных биологических предпосылок, формирование личности принципиально невозможно.

Современные отечественные исследования социально-психологических особенностей инвалидов во многом опираются на теории и концепции ученых, внесших большой вклад в области изучения влияния патологического процесса на центральную нервную систему и личность инвалида в целом, среди которых А. Р.Лурия (1944), В.Н.Мясищев (1966), В.В.Ковалев (1979) и др. Эти теории имеют непосредственное отношение к личности больного человека, его внутреннему миру, который оказывается связанным с процессом переживания и совладания с болезнью. Психология человека с инвалидизацией сходна с психологией хронически больных людей.

Сегодня вряд ли может вызывать сомнение идея о негативном влиянии исходного нарушения на процесс формирования личности особого ребенка, по той простой причине, что сам этот процесс составляет лишь одну из сторон онтогенеза и психики в целом.

Формирование личности человека с ограниченными возможностями проходит те же стадии, что и у здорового человека с одним отличием - необходимо учитывать специфику и тяжесть дефекта.

Личность человека начинает формироваться с первых месяцев жизни. На первом году жизни личностные особенности у ребенка открыто не проявляются, но к концу третьего года они становятся заметными. В некоторых его действиях и поступках появляется целенаправленность, возникает потребность доводить начатое дело до конца. Например, в ходе игры или при выполнении других действий он уже может принимать

самостоятельные решения, отказаться от предлагаемой помощи, что находит выражение в высказывании «Я сам».

Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. В юности эта необходимость ощущается особенно остро.

Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок, от того, какой исторический этап этого развития он застал.

Развитие личности и формирование шкалы жизненных ценностей определяется также и тем, что ожидают от него семья и общество, какие ценности и идеалы ему предлагают, какие задачи стоят перед ним в разные возрастные периоды.

В исследовании психологических аспектов жизненных приоритетов приняли участие ученики МАОУ «Лицей №1» Возраст испытуемых от 16 до 18 лет, общее количество - 100 человек, из них 30 молодых людей с ограниченными возможностями и 70 молодых людей с нормативным развитием. Исследование проводилось с сентября 2014 года по январь 2015 года.

В качестве гипотезы выступило предположение, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

В ходе нашего исследования для проверки гипотезы нами были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной.
2. Методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС».
3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

В самом начале нашего исследования нами были изучены социально-психологические установки и ценностные ориентации и их роль в

формировании жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование социально-психологических установок и ценностных ориентаций молодежи проводилось по методикам: О.Ф.Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и М.Рокича «Ценностные ориентации».

Анализ результатов, полученных по методике О.Ф.Потемкиной показал, что в группах подростков с ограниченными возможностями (93,4%) и нормативным развитием (85,7%) выражена большая ориентация на альтруистические ценности, чем на эгоистические. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека и люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе заслуживают всяческого уважения.

Рассмотрение установок на «процесс-результат» показало, что в группе подростков с нормативным развитием больше выражена ориентация на результат в деле (74,2%), то есть эти испытуемые демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам. Тогда как подростки с ограниченными возможностями здоровья больше ориентированы на процесс (76,7%), то есть ими больше движет интерес к делу. Исследование показало, что подростки как с ограниченными возможностями здоровья (66,7%), так и с нормативным развитием (68,5%) больше ориентированы на свободу. Можно предположить, что власть не является для подростков значительной ценностью в жизни.

У большинства подростков с ограниченными возможностями здоровья (90%) и нормативным развитием (60%) больше выражена ориентация на труд. Исследования показало, что обычно люди, ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы не жалея выходных дней, отпуска.

Анализ полученных результатов позволяет отметить следующую тенденцию, выявленную в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием: социально-

психологические установки обеих групп, имеют схожесть, различия отмечаются лишь в ориентациях на власть и эгоизм.

Для изучения ценностных ориентаций, нами была использована методика Рокича.

Анализируя полученные данные ранговых терминальных ценностей, мы пришли к выводу что, в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий не имеется.

Так, у подростков с ограниченными возможностями здоровья самыми значимыми ценностями являются - здоровье, активная жизнь, любовь, интересная работа, верные друзья, а менее значимыми ценностями являются ценности: познание, общественное признание, красота природы и искусства, развлечения и творчество. У подростков с нормативным развитием значимыми ценностями также являются любовь, активная жизнь, здоровье, интересная работа и верные друзья, а незначимыми являются красота природы и искусство, познание творчество, общественное признание и развлечения.

Далее проанализируем результаты, полученные по инструментальным ценностям. Анализируя полученные данные, мы не обнаружили в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий по распределению ценностей. Так в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья наиболее значимыми инструментальными ценностями являются образованность, независимость, ответственность, жизнерадостность и воспитанность, а незначимыми ценностями являются непримиримость, исполнительность, эффективность, честность и высокие запросы. А в группе подростков с нормативным развитием значимыми являются ценности независимость, образованность, жизнерадостность, аккуратность и ответственность, а незначимыми ценностями в этой группе являются исполнительность, непримиримость, эффективность, рационализм и твердая воля.



Таким образом, проведенный сравнительный анализ позволяет нам сделать следующие выводы в отношении ценностных ориентаций подростков: молодые люди всех групп больше всего ценят в своей жизни здоровье, любовь, активную жизнь и интересную работу. При этом подростки с нормативным развитием больше ценят общение с друзьями, приносящее удовлетворение в самовыражении, жизненную мудрость и непримиримость к недостаткам в себе и других, а подростки с ограниченными возможностями ценят общение в семейном кругу и наличие твердой воли.

Исследование самосознания молодежи проводилось по методике: методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», позволяющей определить эмоциональную составляющую самосознания личности – самоотношение.

Полученные результаты, показывают, что значимые различия в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием отмечаются по шкалам саморукводство, отраженное самоотношение, самоприятие и самооценность. Таким образом, подростки с нормативным развитием, более реально смотрят на жизнь, они переживают собственное «я» как внутренний стержень, интегрирующий их личность и жизнерадостность, считают, что их судьба находится в их собственных руках, и испытывают чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Также такие люди имеют высокую самооценку. В основном такие люди ощущают ценность собственной личности и богатство своего внутреннего мира, они испытывают дружеское отношение к себе, одобряют свои планы и желания, принимают себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. У подростков с ограниченными возможностями здоровья существенные различия выявлены лишь по одной шкале самообвинение. Такие люди готовы обвинять себя в своих промахах и неудачах, даже в собственных недостатках, что в принципе естественно учитывая то, что

молодые люди имеют ограниченные возможности, которые не дают им реализоваться в жизни.

Анализ результатов показал, что подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием достаточно хорошо осознают своё «Я», у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я» как внутренний стержень и испытывающих чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, за одним исключением, в то, что подростки с ограниченными возможностями здоровья все-таки испытывают трудности в принятии себя из-за своего дефекта.

Итак, выполненное нами исследование, посвященное изучению психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья, позволило нам сделать следующие выводы:

Так, подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием более ориентированы на такие социально-психологические установки как – альтруизм, результат, труд, свободу. Они больше ориентируются на такие ценности как здоровье, общение с друзьями, развитие, жизненную мудрость, активную жизнь, образованность, ответственность и счастье других. У испытуемых этой группы сформировано позитивное самоотношение, саморуководство, отраженное самоотношение, самопрятие и самооценность. Такие результаты могут говорить о том, что подростки имеют такие особенности личности, которые отличают зрелого человека, они демонстрируют высокую способность достигать результата в

своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам, они все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия. Более позитивно воспринимают свой внутренний мир и самого себя. Они ценят свое «я», понимают, что они духовно богаты, что при любых трудностях добьются своих целей. Описывая свое «Я» они использовали множество разнообразных характеристик, что может свидетельствовать в первую очередь о заинтересованности в собственном «Я» и о гармонии со своим внутренним миром, у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я». Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, Единственное весомое различие между подростками с ОВЗ и нормативным развитием это то, что у подростков с ограниченными возможностями здоровья больше выражено самообвинение.

Полученные данные свидетельствуют о большом неиспользуемом в полной мере потенциале современных подростков в плане развития их жизненной активности, которую необходимо направлять в нужное русло для благополучного развития страны.

Цель исследования была достигнута. Мы рассмотрели психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями развития. Наша гипотеза доказана. Задачи решены.

#### Список литературы

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.- Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.

2. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224с.

3. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред.В.А.Сластенина –М.:Издательский центр «Академия»,2002. – 264 с.

4. Геон А.А. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А.А. Геона – М.: Алма – Пресс, 2002- 656 с.

5. Прикладная социальная психология. / Под редакцией А.Н. Сухова и А.А. Деркача – М.: Издательство «ИПП»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 688 с.

## **ГАРМОНИЧНОЕ ЕДИНСТВО ЧЕЛОВЕКА С ЕСТЕСТВЕННОЙ ПРИРОДОЙ**

Чурова В.М.

Научный руководитель: к.п.н. Яковлева Р. Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В рамках разразившегося на планете экономического кризиса, даже скептики могут сделать единственный вывод – этот мир стал всеобщим, глобальным и все его проблемы тоже всеобщие для нас и глобальны. Никто уже не может закрыть глаза на вставшие во весь рост перед всеми людьми вопросы сохранения жизни на Земле, вопросы экологии и защиты природы от нас самих. Суть глобализации, порождающей общие экономические, социокультурные, экологические проблемы, проблемы диалога цивилизаций, заключается, прежде всего, в конфликте Человечества с Природой, и Человечества с самим собой, со своей сутью и внутренним содержанием. Именно противоречия в отношениях с природой наталкивают человека на осознание собственных духовных противоречий. Стремление к обретению человеком внутренней целостности и гармонии с миром вызвало к жизни

экологическую этику как форму протеста на социокультурный эгоцентризм, потребительский способ мышления, захвативший современное человечество.

Можно сказать, что экологическая этика – это результат кризиса самого мировоззрения, стремление человека по-новому осмыслить и понять природу самого себя. Вместе с тем, это реакция всего человечества на угрозы, исходящие из разрушаемой природы. В этой связи преодоление экологических кризисов современного глобализирующего общества и поиск способов разрешения социоприродных конфликтов с необходимостью наталкивает нас на проблему воссоздания, переосмысления экогуманистических идеалов и ценностей традиционных культур с их синкретическим мирозерцанием и этноэкологической традицией и трансформацию их в реалиях настоящего.

Более того, сама жизнь, духовные поиски глобализирующего общества ставят его перед необходимостью сохранить и возродить универсальные этноэкологические ценности традиционных обществ с их многовековым опытом приспособления и преобразования среды, достижения равновесия с окружающей природой и вписать их в новые формы изменяющейся культуры и трансформирующего мировоззрения. Исходя из этого, действительно, «полезно проанализировать культурные традиции прошлых исторических эпох как способа сохранения экологически значимого опыта».

При анализе причин возникновения и возможностей преодоления современной глобальной экологической ситуации внимание ученых направлено на адаптивно-охранительные стороны традиции вообще, глубокое и всестороннее изучение экологических ценностей традиционных культур в частности. Отметим, что особое внимание уделяется принципам развития этноэкологического природопользования, механизмам их формирования и функционирования в условиях глобализации и быстро изменяющейся современной социокультурной реальности.

Прежде чем раскрыть содержание этноэкологической традиции необходимо попытаться выяснить соотношение таких понятий как традиция

вообще и экологическая традиция в частности. В научной литературе в представлениях о традиции<sup>2</sup> есть одна общая черта – смысловой основой понятия «традиция» является «преемственность» (лат. «traditio» – передача, предание). Там, где отсутствует преемственность, невозможно говорить о какой-то традиции. Традиция является и условием бытия культуры, и ее воплощением, и условием обеспечения ее преемственности.

Она как духовный способ хранения, передачи и воспроизводства социального и индивидуального опыта от поколения к поколению, как идеальный механизм связи прошлого, настоящего и будущего определяет формирование системы мировоззренческих и ценностных установок как общества в целом, так и отдельной личности в частности. В этом смысле вне традиции выработка системы мировоззрения, ценностей, ценностного постижения мира или высших человеческих жизненных смыслов невозможна.

Традиция оказывается своеобразным центром индивидуального и социального бытия, а индивид и социум – носителями традиции. Поэтому традиция есть олицетворение культуры этноса, а культура есть традиция выражения мировоззренческих и приоритетных ценностных принципов, нравственных норм, эталонов должного в отношении человека и общества к природной среде. В соответствии с этим в каждой культуре формируется свое собственное уникальное видение, ценностно-нравственные отношения и в целом своя мировоззренческая картина мира.

В целом можно предположить, что собственно в рамках традиции как выражения мировоззренческого и ценностного бытия культуры возникает потребность «быть», а не «иметь», «жить», а не «выживать». Именно в традиции осуществляется мера осознания своей включенности в бытие, т.е. мера живого и ответственного переживания бытия, мера не просто понимания, но внутреннего принятия нравственных ценностей и их практической реализации. В этом смысле традиция – не «отвлеченное» и «внечеловеческое» начало, и тем более не способ принудительной,

стандартизированной организации совместной жизни какой-либо общности людей, а целостная система мировоззренческих и ценностных установок, выработанных человечеством в контексте конкретной культуры и их преемственность.

В соответствии с таким пониманием экологической традиции ученые стали выделять и даже противопоставлять два типа отношения к природе – западный и восточный. Западный тип отношения к природе характеризовался как активно потребительский, в противовес которому восточный тип (Индия и Китай) идеализировался и рассматривался как гармоническое единство человека и природы.

Однако как отмечает М.В. Анашина, на сегодняшний день сложилась парадоксальная ситуация, восточная культура и восточная философия, проникнутая идеями бережного отношения к природе, святости природы в реальности уже не придерживается данной традиции и перешла пределы экологичности. «...Во все времена антропогенное давление на ландшафты стран Востока было значительным, а в последние годы просто катастрофическим. Во многом это объясняется особенностями физико-географической среды, процессами модернизации, большой плотностью населения и часто неконтролируемыми процессами урбанизации. В настоящее время, несмотря на то, что на нужды экологии правительствами стали тратиться значительные средства, проблем не становится меньше» [2].

В отличие от сложившихся двух экологических традиций необходимо отдельно выделить третью – традиционную этническую экосистему, уникальность которой заключается в приспособлении или стабильном равновесии между обществом и природой. При этом уникальность традиционных этнических экосистем связывается не только с особенностями традиционной хозяйственной деятельности, распределением и демографическим воспроизводством социума, но, прежде всего, со своеобразным ценностно-мировоззренческим отношением к природе.

Как правило, такие экосистемы характеризовались, как не способные активно изменять свою среду обитания, а способные лишь пассивно приспосабливаться к ее условиям. В соответствии с этим, считалось, что механизмом их существования является экологическое равновесие с доступными природными ресурсами, а экологической традицией – бережное отношение к природе, гармоничные и рациональные способы природопользования.

Решение экологических проблем, таким образом, из сферы технологической все более переходит в социально-культурную в самом широком ее понимании. Анализ этнокультурных взаимосвязей человека с природой позволит в определенной мере помочь в осознании экологического кризиса. в современных условиях модернизации и глобализации, поскольку именно в этих условиях резко усиливаются негативные явления в среде обитания этносов, ведущих преимущественно традиционный образ жизни. По этому поводу В.Г. Бабаков пишет, что «вторжение в этническую жизнедеятельность техногенной цивилизации, во-первых, в любом случае, изменяет природную среду, очень часто подрывая при этом основные формы традиционного жизнеобеспечения, что лишает традиционные этносы экологической основы их социокультурной специфики. Во-вторых, в процессе экономического освоения изменяет демографическую ситуацию, что также ведет к сокращению зоны применения традиционной культуры. Этноэкологические кризисы, так же как экологические кризисы, вызванные современной модернизацией, начинают приобретать глобальный характер и охватывают все сферы традиционного жизнеобеспечения, жизнедеятельности и природопользования».

В этой связи возникает необходимость активной разработки и развития в современной науке такого направления как этноэкология, занимающейся изучением форм взаимоотношений этнических общностей и окружающей среды, связанных с освоением этой среды и использованием ее ресурсов. Наиболее емко, на наш взгляд, определил предмет этноэкологии В.И. Козлов:



«как особое научное направление на стыке этнографии и экологии человека... занимающееся изучением особенностей традиционных систем жизнеобеспечения этнических групп и этносов в целом... специфики использования этносами природной среды и их воздействия на эту среду; традиций рационального природопользования, закономерностей формирования и функционирования этноэкосистем»<sup>7</sup>.

Видным российским ученым-этнологом И.И. Крупником было введено понятие «этноэкосистема» в качестве категориальной конструкции, позволяющей «рассматривать этнос, его культуру, производственную деятельность и осваиваемую природную среду в динамическом единстве, т.е. представить их в виде сложной развивающейся системы» [9]. Такой комплексный подход определяет ту фундаментальную структурную особенность традиционной культуры, которая заключается в том, что в данном типе социума практически все без исключения компоненты, такие как сфера производства, семья, быт, социальные институты, осваиваемая природная среда, мировоззрение осуществляют определенные культурные функции. Поэтому именно традиционная культура есть исторически и экологически обусловленное естественное состояние социума.

Аккумулятивной, системообразующей основой такого состояния традиционной культуры являются, выработанные веками основополагающие эколого-значимые идеи (экософемы), духовные ценности, этические нормы, обряды и обычаи жизненного цикла, народные знания, традиции потребления и распределения. Передаваясь из поколения в поколение, они тем самым обеспечивают жизнеспособность этнического целого и в совокупности отражают единство природного и социального начал. В своем органическом единстве они выступают не только как парадигма мышления, но прежде всего, как образ жизни, осуществляемый в каждодневной практике, т.е. образуют этноэкологическую традицию. Специфика и механизм ее реализации для различных традиционных культур различается в соответствии с

их хозяйственно-культурной деятельностью, способом адаптации к среде и воспроизводством духовных ценностей.

Этноэкологическая традиция, таким образом, является и условием бытия традиционной культуры, и ее воплощением, и условием обеспечения ее преемственности. Будучи специфически человеческим адаптационным механизмом, «традиция универсальна, но в каждой этнокультуре, исторически сформировавшейся в данной природной среде на базе локального экологического опыта (или в процессе реадаптаций к новым средам и к любым значимым изменениям в данной среде), она имеет различные формы и характеристики. Тот или иной круг традиций может быть в целом или частично присущ группе этносов, обитающих в одной экологической среде и связанных общностью территорий, хозяйства и духовной культуры».

Экологическое поведение человека традиционного общества определяется не личностными, а коллективными, общинно-родовыми интересами. В соответствии с этим не человек, а весь род или, община, словом, реальный коллектив – ответствен перед священными силами за соблюдение или нарушение любым членом общности традиционно-религиозных установлений. Одной из главных функций этноэкологической традиции является сохранение, обогащение и воспроизводство экологического опыта в межпоколенной (по вертикали) и внутрипоколенной (по горизонтали) памяти. Устойчивость и действенность межпоколенной коллективной (общинной) памяти об особых природных объектах обеспечивалась циклом легенд, преданий и мифов.

Неразрывность человека и природной среды подтверждают открытия в области этнологии, где этнос как природный коллектив понимается в единстве с ландшафтом, естественной природной средой. А поскольку ландшафт есть целостный организм, веками «складывающийся при взаимодействии природы и общества», следует предположить, что «утратив

черты родного ландшафта, его обитатели потеряют и некоторые важные черты национального характера», то есть национального мироощущения.

Иными словами, утрата мироощущения, совместимого с естественной природной средой приводит к утрате этноэкологических традиций. Именно ощущение единства с ней дает возможность, как этносу, так и отдельному индивиду идентифицировать себя, находить опору, утешение, убежище или, говоря словами М. Хайдеггера, свое подлинное бытие. В этом смысле этноэкологическая традиция играет роль «хранителя бытия» и ее утрата грозит деструктивными для всего этноса последствиями. Поэтому гармоничное единство человека с естественной природной средой возникает только при глубоком понимании своего жизненного пространства – своей малой родины – конкретной территории, локальной социоприродной среды, в которой исторически, тысячелетиями вызревает та самобытная экологическая культура, которая определяет и образ жизни каждого этноса, и облик представителей данного этноса.

Таким образом, сегодня преодоление экологических кризисов современного глобализирующего общества и перестройка экономической системы стран мира в духе рационального природопользования и ресурсосбережения немислима без философского осмысления духовного потенциала экологического опыта традиционных культур, выработавших уникальные методы регуляции взаимоотношений общества и природы. Более того, плодотворное соединение традиционных методов использования и охраны природных ресурсов с достижениями современной науки будет способствовать устойчивой охране окружающей среды.

#### Список литературы

1. Алимбай Н., Муканов М.С., Аргынбаев Х. Традиционная культура жизнеобеспечения казахов. Очерки теории и истории. Алматы: Гылым, 2020. С. 22.

2. Анашина М.В. Экологическая этика Индии и Китая // <http://iph.ras.ru/page/51100196.htm#>

3. Арутюнов С.А., Мелконян Э.Л. Культура жизнеобеспечения в этнических системах // Культура жизнеобеспечения и этнос. Опыт этнокультурологического исследования (на материалах армянской сельской культуры). Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 2019. С. 53–60

## **ПРИБОЩЕНИЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Шамшурина Л.Т., Бикбаева Г.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

**Аннотация.** В исследовании предпринята попытка повысить интерес к соревновательной деятельности и урокам физической культуры среди студентов-юристов, проанализировать динамику физической подготовленности, найти подход к увеличению массовости на соревнованиях, развитию творческих способностей на занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** студенты, общая физическая подготовка, соревнования для всех, соревновательные компетенции, физическая культура.

**Актуальность.** Приобщение студентов, обучающихся на специальности «Право и организация социального обеспечения», «Правоохранительная деятельность», «Туризм» к спортивной и соревновательной деятельности обусловлено тем, что их уровень физической подготовленности имеет отрицательную динамику и находится на удовлетворительном уровне. Наряду с этим, субъективная оценка самочувствия студентов показала, что в среднем около 33% испытывают переутомление: в 2019 году – 27%, в 2020 – 40%, в 2021 – 33%, в 2022 – 34%. Проведенное анкетирование показало, что в среднем вегетососудистая

дистония наблюдается у 12,5-15% специальности ПСО, ПД, Туризм сколиоз – у 15,6 - 31%, заболевания желудочно-кишечного тракта – у 10,4 - 15,0% (2019-2022гг).

**Цель исследования:** разработать пути повышения вовлеченности и интереса студентов других специальностей к соревновательной деятельности с помощью организации соревнований по общей физической подготовки.

**Методы и организация исследования.** Платформой для проведения соревнований стал ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса). В период 2019-2022гг. в соревнованиях по общей физической подготовке приняли участие около 302 студентов. Данное мероприятие проводилось три раза в год. Для формирования спортивных компетенций у студентов были также организованы соревнования по волейболу, футболу, баскетболу мастер-классы по различным направлениям фитнеса, соревнования по ГТО, лыжня России и осенний, весенние кроссы. Кроме того, была проведена «Неделя здоровья», которая включала в себя научную конференцию, диагностику функционального состояния «Esteck System Complex» и соревнования по количеству пройденных шагов в сутки (специальные приложения, результат в день).

**Результаты исследования их обсуждения.** Исследование показало, что большая часть юношей (38%) выполняет упражнение на пресс (подъем туловища лежа на спине на время) на удовлетворительном уровне. Количество юношей, которые показали отличный результат, составляет 18,9% (рисунок 1). Результаты выполнения данного упражнения у девушек немного лучше: удовлетворительный уровень – 23,9%, отличный уровень 23,1%.

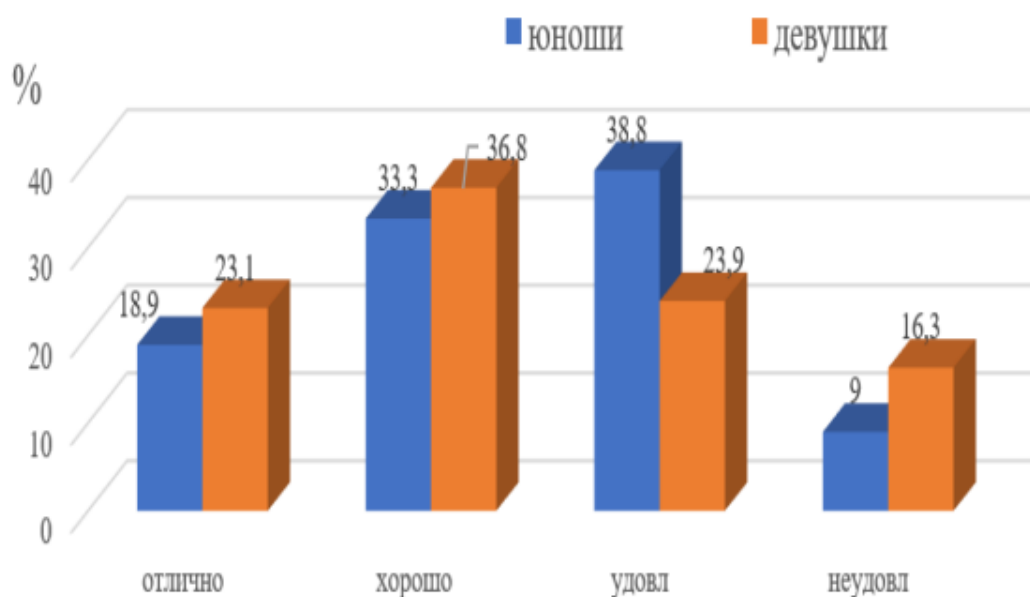


Рисунок 1 – Подъем туловища из положения лежа на спине (на время) Далее приведены данные упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания). Для девушек были созданы упрощенные условия (отжимания с колен), которые привели к отличному результату – 71,2% (рисунок 2). Результат «хорошо» показали 5,6% юношей и 18,3% девушек. Но 66,8% юношей показали неудовлетворительный уровень выполнения сгибания и разгибания рук в упоре, что подтверждает тенденцию ухудшения общего уровня физической подготовленности у студентов-экономистов.



Рисунок 2 – Результаты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (девушки в упоре на коленях) Значительная часть юношей и девушек в прыжках на

скакалке показали «отличный» результат 41,1% и 38,8% соответственно (рисунок 3), что говорит о хорошем уровне выносливости и координации. Результат «хорошо» у 22,3% юношей, у 27,5% девушек. Результат «неудовлетворительно» наблюдается у 22,5% юношей и у 13,8% девушек.

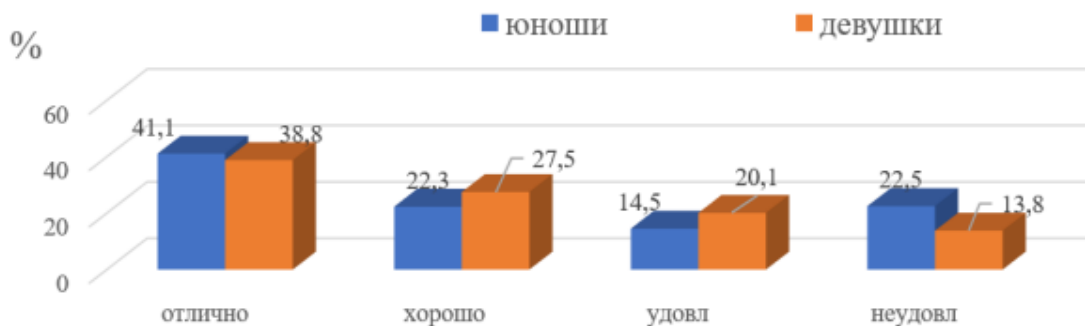


Рисунок 3 – Результаты прыжков на скакалке (за 1 минуту)

**Выводы.** Данное исследование показало, что, несмотря на предпринимаемые меры повышения физической подготовленности студентов, значительная их часть имеет лишь удовлетворительный уровень подготовки. Таким образом, в учебном процессе необходимо увеличить специальные упражнения для развития силы грудных мышц, мышц пресса и корпуса. Также среди студентов специальности «Право и организация социального обеспечения», «Правоохранительная деятельность», «Туризм» колледжа больше проводить спортивные мероприятия, вовлекая в соревновательный процесс наряду со студентами специальности «Физическая культура»

**ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ  
СВОЕГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ГАПОУ  
«СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА»  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

Р.Ф. Яковлева, к.п.н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания молодёжи является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному, активному созиданию и защите Родины.

Основной целью педагогической системы Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса является формирование профессиональных и общих компетенций личности, позволяющих реализовать активную деятельность по саморазвитию, самообразованию, обеспечить включённость в профессиональное и социальное развитие.

Задачами воспитательной системы являются:

- обновление содержания воспитания, внедрение активных форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания;

- развитие форм включения студентов в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования обучающихся, с организацией сферы физической культуры и спорта[1, стр. 1].

- обеспечение мобильности педагогической системы колледжа в соответствии с актуальными для личности и общества задачами.

Коллектив Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса, совершенствуя созданную педагогическую систему и работая над внедрением новых образовательных и воспитательных технологий, находится в постоянном поиске новых идей, новых направлений воспитательной работы, которые бы способствовали долговременным, положительным результатам в учебно-воспитательной деятельности.



Коллектив колледжа всегда с интересом принимает творческий подход и креативные идеи молодых преподавателей и студентов, умело сочетая их с опытом и знаниями старших педагогов.

Волонтерство или волонтерская деятельность (от лат. voluntarius – добровольно) – это широкий круг деятельности, включая традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчёта на денежное вознаграждение.

Добровольцы, с точки зрения закона Российской Федерации – физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности) [3].

Коллективу пришлось много работать по созданию комфортной педагогической среды для всех обучающихся, доступных условий и адаптированных образовательных программ для профессиональной подготовки данной категории студентов, по изучению и внедрению новых образовательных и воспитательных средств, по формированию толерантных отношений в среде молодёжи.

Студенческое волонтерское движение – одно из приоритетных направлений воспитательной работы ГАПОУ «Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса».

Сегодня в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса активно развивается движение добровольцев, который начал свою деятельность в 1970-х годах как Студенческий строительный отряд «Старт» и в начале 2000-х годов был переименован в волонтерский отряд «Факел». Сферы деятельности, в которых можно увидеть безвозмездную работу наших добровольцев, многочисленны и разнообразны. Силами добровольцев решаются важные задачи по повышению культуры безопасности жизнедеятельности среди подрастающего поколения, они бескорыстно благоустраивают улицы, помогают ветеранам труда колледжа,

участвуют в организации и проведении культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Для того, чтобы стать волонтером, студенты и преподаватели колледжа регистрируются на портале [Dobro.ru](http://Dobro.ru) через ссылку <https://dobro.ru/organizations/142728>, далее нажав кнопку «Готов помогать», вступают в группу в Контакте: [https://vk.com/str\\_volonter](https://vk.com/str_volonter), выкладывают посты о мероприятиях, в комментариях обязательно отмечают «+».

А также регистрируются на портале волонтерыпобеды.рф и вступают в группу в Контакте <https://vk.com/str.zapobedu>.

Студент колледжа Антипин Вячеслав является руководителем местного отделения Всероссийского Общественного Движения «ВОЛОНТЕРЫ ПОБЕДЫ» города Стерлитамак. Под его руководством студенты нашего колледжа участвуют во всероссийских акциях и флешмобах, всероссийских патриотических акциях, крестах, съездах, форумах и конкурсах.

Весьма значимым в реализации данных задач является ежегодный форум «ДоброSTR», где основной целью является развитие творческих способностей молодых людей. В этом году студенты нашего колледжа участвовали в V Городском форуме добровольцев «ДоброSTR». В программе фестиваля рассматривались вопросы проектирования и основные направления добровольчества в сфере Российских студенческих отрядов.

Включенный в программу воркшоп для волонтеров «Основы жестового языка» по проекту «Услышь глазами» под руководством наставника Хисматуллиной А.Э. и воркшоп для волонтеров на тему «Курсы по аварийно-спасательным работам» поисково-спасательным отрядом «Отклик», позволяет иметь возможность нашим студентам становиться успешными в профессиональной, социальной, творческой деятельности, в преодолении тревоги, страхов и неуверенности.

В нашем колледже каждому найдется дело по душе: кто – то пишет сценарий, кто – то выступает, кто – то помогает с костюмами и реквизитом.

На учебных занятиях и внеклассных мероприятиях всегда присутствует атмосфера эмоционального комфорта, сотрудничества и принятия особенностей каждого.

Во многом благодаря участию в волонтерском движении, данные категории обучающихся становятся успешными в профессиональной, социальной, творческой деятельности.

За многие годы включенного обучения, студенты заняты не только на учебных занятиях и производственной практике, но и во внеурочной деятельности, которая подразумевает не просто досуг, а активное участие в социальных, творческих и спортивных проектах.

Как отмечают С.Я. Батышев и А.М. Новиков, «деятельность, организуемая во внеучебное время, ориентирована на интересы молодых людей, предоставляет им возможность выбора, в большей степени способствует их самореализации и самоопределению» [2, стр.259].

В свободное от обязательных учебных занятий время обучающиеся выбирают не только формы досуга, но и формы занятий.

Невозможно не согласиться с С.Я. Батышевым и А.М. Новиковым, что «основными педагогическими условиями, позволяющими достичь активной включенности молодых людей во внеучебную деятельность являются:

- лично-ориентированное информационное обеспечение включения студентов в разнообразные занятия;
- проектирование обучающимися собственной внеучебной деятельности;
- готовность педагогов к управлению процессом включением обучающихся во внеучебную деятельность» [2, стр. 258].

Миссия нашего волонтерского отряда – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих светлее и ярче.

Цель деятельности отряда – оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей [7].

Развитие студенческого волонтерского движения в учреждениях среднего профессионального образования является эффективным способом организации воспитательного процесса будущих специалистов.

В процессе участия в волонтерской деятельности будущие специалисты проявляют себя как толерантные, отзывчивые, гуманные, ответственные, бескорыстные личности. В этом и заключается основной воспитательный эффект волонтерской студенческой работы.

Волонтеры колледжа принимали активное участие в добровольческих городских, районных и республиканских акциях: организация и проведение чемпионата республики по борьбе кореш, организация и проведение чемпионата республики по гиревому спорту, организация и проведение финальных соревнований среди ПОО РБ по настольному теннису, организация и проведение финальных соревнований среди ПОО РБ по стрельбе из пневматической винтовки, в организации памятного митинга в Парке Победы, приуроченного ко Дню памяти воинов, погибших в локальных конфликтах.

Студенты нашего колледжа также участвовали в митинге и почтили память погибших воинов минутой молчания в часе патриотизма ко Дню Неизвестного Солдата в центральной городской библиотеке города г. Стерлитамак, на митинге, приуроченный ко Дню неизвестного солдата у мемориального комплекса «Вечный огонь».

Студенты СКФКУиС участвовали в городском турнире по дебатам, приуроченный ко Дню Конституции России.

Очевидно, что в ГАПОУ «Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса» проводится большая работа по пропаганде волонтерского движения как в рамках города, так и за его пределами.

Несомненно, что волонтерство – это огромный профессиональный и жизненный опыт! Вступив в ряды волонтеров и работая над серьезными проблемами, студенты проявляют свою самостоятельность, креативность, оригинальный подход к решению социально-значимых проблем, что

способствует успешной реализации в жизни и продвижению по карьерной лестнице. Ведь успех – это один из факторов, способных улучшить взаимоотношения между людьми; это процесс, который помогает человеку поверить в себя и свои способности; помогает избежать ошибок; поддерживает при неудачах. В этом и заключается основа концепции педагогики успеха студентов и преподавателей колледжа, осуществляющих волонтерскую деятельность.

По средствам волонтерского движения реализуются основные приоритетные направления воспитательной системы колледжа: гражданско – патриотическое, формирование здорового образа жизни, развитие самоуправления, развитие активной жизненной позиции обучающихся, создание условий для развития творческого потенциала студентов.

Гражданско – патриотическое воспитание направлено на развитие у обучающихся чувства гражданского долга, патриотизма, любви к людям, милосердия.

Волонтеры колледжа принимают активное участие в добровольческих городских, районных, областных акциях.

Членом волонтерского отряда колледжа может стать студент любого курса обучения. Основными принципами отряда нашего колледжа стали добровольность, самостоятельность, ответственность и активность.

Состав отряда не является неизменным, в зависимости от интересов и предпочтений студентов, он может меняться. Однако существует актив, который является инициатором добрых дел и к которому в процессе работы присоединяются студенты колледжа, желающие участвовать в тех или иных акциях и способные взять на себя ответственность за их проведение.

Как отмечает В.В. Юдин, «воспитание – это, прежде всего, формирование ценностей, которые проявляются в типичных мотивах реальной деятельности.

Законы педагогики верны и для обучения, и для воспитания: результат обеспечивается деятельностью ребенка.

...Масса личностных качеств: смелость, доброта, вежливость – легче прорастают во внеурочной деятельности, не говоря о том, что здесь, как ни при каких других воспитательных задачах, важно учитывать симпатии подопечного. Технология воспитания задается планируемым результатом, предметно – содержательная сфера выбирается студентом по желанию и интересам» [4, стр.32].

Таким образом, активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект – это качества, которыми должен обладать волонтер для успешной работы. Участвуя в волонтерской деятельности, студенты колледжа проявляют себя как толерантные, отзывчивые, гуманные, ответственные и бескорыстные личности.

В этом и заключается основной воспитательный эффект волонтерской студенческой работы. Реализуя волонтерскую деятельность, преподаватели и студенты ГАПОУ «Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса» хотят сделать мир лучше и стать частью истории своей страны!

#### Список литературы

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
2. Профессиональная педагогика: Учебник. / Под ред. Батышева С.Я., Новикова А.Н. Издание 3-изд., перераб. – М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 2019. – 456 с.
3. Энциклопедия социальной работы / под ред. Е.И. Холостовой. – М., 2021. – 346 с.
4. Юдин В.В. Общепедагогические технологии : монография / В.В. Юдин; Международный университет бизнеса и новых технологий. – Ярославль : РИЦ МУБиНТ, 2018. – 179 с.

5. Юдин В.В. Технологическое проектирование педагогического процесса : монография / В.В. Юдин. – Москва : Унверситетская книга, 2020. – 302 с.

6. Wikipedia.org

7. <http://tolkslovar.ru/m5616.html>

## **МОРАЛЬ В НРАВСТВЕННОМ СОЗНАНИИ ЧЕЛОВЕКА**

Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры управления и сервиса

Мы уже подчеркивали, что духовность тесно связана с моралью. Подчеркнем, что мораль проникает в нравственное сознание человека, которое уже содержит в себе этические, моральные знания, на базе которых у человека формируются представления, взгляды, идеи. Моральные представления, взгляды, идеи человека состоят из элементов знаний, которые необходимы для оценки действий и поступков, взглядов и идеалов. Мораль как форма духовного отношения к миру всегда практически ориентирована.

Под моралью в этике обычно понимают систему выработанных в обществе норм, правил и требований, которые предъявляются к личности в различных сферах деятельности. Нравственность же человека трактуется как совокупность его морального сознания, навыков и привычек, связанных с соблюдением этих норм, правил и требований. Указанные трактовки весьма важны для педагогики. Формирование нравственности есть ничто иное как перевод моральных норм, правил и требований в знания, навыки и привычки поведения личности и их неуклонное соблюдение (В.П. Бездухов, В.И. Гусаров, А.А. Гусейнов, А.И. Титаренко).

Нравственность, как и воспитанность, проявляется в человеческих отношениях или нравственных отношениях. Обыденный уровень нравственных отношений имеет специфическое содержание трех основных компонентов: нормативного, познавательного и ценностного.

Нормативный компонент – система нравственных норм, действующих в обществе. Они формируются и изменяются, совершенствуясь вместе с изменениями жизни в обществе, в реальном сознании людей. Познавательный компонент – система представлений, понятий и суждений, которые возникают в сознании людей в процессе их общения между собой.

Ценностный компонент – это система оценок значимости каждого факта в нравственных отношениях, возникающих в индивидуальном и групповом сознании. Обыденный уровень нравственных отношений обычно считают нравами. А.И. Титаренко считает, что «нравы» – понятие, фиксирующее общественные привычки людей, нравы – это те эталоны и нормы поведения, которыми непосредственно руководствуются люди. Нравы как сущее, как наличное бытие добра и зла в поведении отличаются от идеалов как должного. Совокупность нравов связана с нравственностью социальной общности.

Духовная нравственность – психологическое образование моральной сферы личности через усвоение социального морального опыта и формирование нравственных качеств, стремление жить «не для себя», готовность к ответственному нравственному поступку. Актами связи духовности и нравственности служат индивидуальное усилие, ответственный поступок. По мнению исследователей, слагаемыми духовной нравственности являются:

1. Развитая потребность к познанию.
2. Социальная потребность жить, действовать для других.
3. Вечное движение мысли, творчество человека.
4. Гармоническое сочетание эмоциональных и интеллектуальных начал личности.
5. Умение разграничивать добро и зло в ситуации нравственного выбора.
6. Умение выявить сущность морального и национального конфликта, правильно выявить нравственный поступок.



7. Умение жить в мире и согласии с другими людьми и народами, уважение к традициям многонациональной культуры и религиозным конфессиям.

8. Умение принимать и реализовывать решения своей деятельности.

9. Способность к проявлению добротворчества и милосердия.

10. Постоянное стремление к самореализации, духовному прогрессу.

В структуру духовной нравственности входят: потребности, знания, понимание, стремления, поведение, то есть способность к проявлению волевых усилий в условиях, когда личность сталкивается с духовной безнравственностью. Основными критериями духовной нравственности принято считать: разум, ответственный поступок, созидательную, добротворческую деятельность. Психологическим механизмом нравственности является мотив поведения, например, чувство долга, ответственности и т.д.

Социально-психологическими механизмами духовно-нравственного воспитания являются; убеждение, внушение, подражание, рефлексность, идентификация, эмпатия. Нравственность является одним из измерений духовности. Задача школы и колледжа состоят в том, чтобы формировать духовную нравственность как устойчивое отношение и переводить ее в личностное качество, что определяет поведение человека в любых изменяющихся условиях. Нравственная устойчивость является стержнем личности, опирается на духовно-нравственные ценности.

Можно ли считать способность человека к размышлению о сложных вопросах Бытия показателем его духовности?

Можно ли считать присущую человеку потребность познания предпосылкой духовности или она уже является проявлением духовности индивида? Какова должна быть сила потребности познания, чтобы инициировать самопознание и сделать его жизненно важным и актуальным для человека. Вопрос о духовности и субъективной реальности вызывает, таким образом, необходимость выявить ее критерии.

Рассматривая духовность как отражение идеального, а также специфическую активность человека, И.М. Ильичева считает, что главными критериями духовности выступают:

- приоритетный интерес к основам человеческого бытия, к сущности жизни, смерти, смысла, словом к «вечным проклятым вопросам»;
- стремление к рефлексии в связи с экзистенциальными проблемами;
- интерес к другим людям, уважительное доброе отношение к окружающим, эмпатичность, готовность прийти на помощь в любой момент;
- активное целенаправленное поведение, ориентированное на саморазвитие и самосовершенствование;
- потребность к познанию окружающего мира, интерес к искусству;
- развитая ответственность;
- стремление познать и реализовать свой жизненный потенциал;
- наличие и поиски смысла жизни;
- наличие осознанных представлений о духовности, как объективной и субъективной реальности;
- наличие ценностной позиции по отношению к себе, уверенность в своих силах, активная жизненная позиция;
- оптимистическое восприятие жизни, открытость опыту, терпимость к различным точкам зрения;
- позитивное отношение к окружающему миру в целом, активное действенное отношение к действительности;
- стремление выйти из ограниченной сферы житейских проблем и интересов;
- умение использовать условия и возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- стремление к деятельности, в которой проявляются результаты самопознания и самосовершенствования;
- стремление понять окружающий мир, наделить его смыслом.

Среди упомянутых критериев духовности важнейшей представляется

рефлексия как определенный способ жизни человеческой личности. С.Л. Рубинштейн, размышляя о человеке, описывал два способа его существования, два отношения к жизни:

Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек, и отношение к жизни как отдельным явлениям

Второй же способ жизни и отношения связан с рефлексией, что приводит к философскому осмыслению жизни. «... с этого момента и встает проблема ответственности человека за все содеянное и упущенное» (Человек и мир. – М., 1997. – С.79).

Таким образом, рефлексия позволяет человеку «выйти из поглощенности жизни, занять позицию по отношению к ней» (С.Л. Рубинштейн). Отсюда вытекает следующий критерий духовности – стремление найти смысл жизни, «переоценка ценностей», переосмысление жизни, а также переинтонирование отношения к человеку.

Отношение к другому выступает как критерий духовности, в отношении к другому проявляется и отношение человека к миру в целом, что является еще одним критерием духовности. Показателем позитивного отношения к миру является способ человеческого существования, что надо сделать что-нибудь хорошее в жизни.

С этих позиций И.М. Ильина считает:

- духовность как психологическое и педагогическое явление включает в себя когнитивный, эмоциональный и волевой компоненты, отражающие, соответственно, целенаправленную активность субъекта на осмысление, переживание и достижение определенного уровня духовного развития;

- духовность выполняет три группы функций: экзистенциальную, рефлексивно-управляющую, креативную; в свою очередь, каждая группа включает в себя ряд специфических;

- в каждой из названных функций по разному актуализируются структурные компоненты духовности;

- главными критериями духовности выступают интерес к основам

человеческого бытия, умение использовать любые условия для саморазвития, рефлексия как способ жизни личности.

Смысл жизни выступает как мера духовности индивида и показатель качества прикладываемых им усилий. организации жизнедеятельности, стимулом развития духовности. Важнейшими формами проявления духовности выступают активность, ответственность.

#### Список литературы

1. Ильичева М.И. Введение в психологию духовности. – М.: МПСИ, 2017. – С. 233-234).
2. Корзинкин, А. А. Духовно-нравственная концепция воспитания личности и современное образование : Дисс. канд. пед. наук : 13.00.01 / А. А. Корзинкин. – Курск, 2019. – 190с.
3. Любовь и совесть правят миром. (Метод.-библиограф. материалы в помощь работе с лит.-нравств. этич. содержанием): РГЮБ, Сост. СИ. Забелышинская. – М., 2018. – 40 с.
4. Макаров, В. Русский язык должен стать основой воспитания юношества //Народное образование. – 2017. №6. – с. 138-140.
5. Макарцева Н.Н. Духовные ценности русской народной педагогической культуры //Педагогика. – 2019. – №1. – С. 81-86.
6. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997. – С. 287.
7. Мягченков, С. Педагогика духовного обустройства. //Воспитание школьников. 2018. -№9. – С.2-7.
8. Никулин П. Место духовности в жизни цивилизации. Современные образовательные стратегии и духовное развитие личности: Материалы Всероссийской научной конференции / П. Никулин. – Томск, 2016. – С. 70-72.
9. Рыбалко Е.Ф., Волкова Н.А. Особенности самосознания в студенческом возрасте // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Вып. 4, Л.: ЛГУ. – 1978).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВОКУПНОСТИ МАТЕРИАЛЬНЫХ И ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Понятие «культура» можно определить, как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных

двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

Можно выделить два типа спортсменов: человек долга и человек-одиночка. Общее для них то, что они умеют побеждать себя и соперников. Но мотивы их спортивной борьбы и занятий спортом противоположны.

Человек долга (Л. Турищева, В. Борзов, Ю. Власов и многие другие) руководствуется чувством ответственности перед тренером, коллективом, Родиной: Для человека-одиночки характерны отрицательные мотивы: злость, неприязнь к сопернику, граничащая с ненавистью; противопоставление себя окружающим; желание добиться победы любой ценой. И, что не менее важно, им подражают некоторые юные спортсмены.

Разделение спортсменов на такие типы – результат воспитательной работы тренера, а вернее, его упущений в работе со спортсменами. И это не случайно, ведь и среди тренеров выделяются такие же типы. Следовательно, спорт может оказывать самое различное влияние на формирование личности. Занятия спортом могут воспитать и целеустремленного коллективиста, и носителя индивидуалистической психологии, который использует спорт как сферу личной выгоды, наживы.

При каких же условиях спортивная деятельность становится воспитывающим фактором? Анализ психолого-педагогической литературы, а также многолетние наблюдения за спортсменами позволяют выделить следующее.

Стиль руководства – это целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися, обладающая внутренним единством и обеспечивающая эффективное управление деятельностью занимающихся. При своей динамичности стиль руководства имеет устойчивые особенности, проявляющиеся в различных условиях. В спортивно-педагогической деятельности выделяются следующие стили руководства.

Авторитарный стиль руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе подавления самостоятельности и инициативы. Руководитель предпочитает железную дисциплину и беспрекословное послушание, мало допускает свободы обсуждения заданий, поручений. Недостаточно прислушивается к занимающимся. Чаще имеет деловой авторитет, реже – личностный. Активно организует деловые

взаимоотношения и недостаточно вникает в межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, однако адекватно представить структуру взаимоотношений в группе не может. Конфликтные ситуации возникают часто. Как правило, чаще обращается к отдельным ученикам, чем к группе. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы и неодобрения. Манера обращения нередко неадекватна ситуации общения. Из личностных качеств педагога-автократу характерны: самоуверенность, принципиальность, несдержанность, нетактичность, шумливость, недоброжелательность.

Демократический стиль руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе уважения личности. В достаточной степени допускается свобода обсуждений заданий и поручений. Руководитель в большей степени прислушивается к мнению занимающихся. Разбирается в межличностных взаимоотношениях, учитывает их при распределении заданий и поручений. Обращается равномерно ко всей группе, не выделяя кого-либо. В содержании обращений преобладает воспитательная информация и менее критическая. Чаще использует просьбу, совет, указание. Интонация ровная, приветливая. Манера обращения адекватна ситуации общения. Педагоги-демократы характеризуются следующими личностными качествами: тактичность, прямота, доброжелательность, требовательность, сдержанность, уверенность.

Либеральный стиль руководства. Руководитель предоставляет занимающимся максимальную самостоятельность, не занимает ведущей позиции во взаимоотношениях с ними. Авторитет недостаточно высок, слабо ориентируется в межличностных отношениях. Не вполне отчетливо понимает занимающихся, их состояние, поведение. Допускает свободу выбора упражнений и нагрузки. Прислушивается к мнению авторитетных учащихся. Объектами обращения педагог избирает сильных учащихся, из обращений преобладает организационная информация. Из форм обращения



чаще используются одобрения и указания. Любит использовать приветливую интонацию. Манера обращения зачастую неадекватна ситуации общения. Личностные качества, характерные для педагога-либерала: сдержанность, тактичность, участливость, простота в обращении, добродушие, не конфликтность.

Опорой авторитарного стиля руководства является административная власть и должностные права, а не личное влияние педагога. Такая установка педагога не всегда воспринимается учащимися. Постоянное использование в работе авторитарных отношений создает в коллективе специфический психологический климат, особенностью которого является постоянная напряженность и ослабленная межличностная связь между занимающимися. Авторитарный характер отношений отличается консервативностью. Основным признаком авторитарности заключается в желании единолично принимать решения, исходя из собственного опыта. Успехи учащихся заботят педагога-автократа постольку, поскольку это увеличивает его собственный авторитет и престиж в глазах общественности.

В качестве причин становления авторитарных отношений с занимающимися можно выделить следующие: недостаток в психолого-педагогических знаниях педагога; неумение пользоваться методами управления людьми; некоторые личностные качества педагога; недостаточная профессиональная компетентность,

Демократический характер отношений предусматривает, что занимающиеся - не слепые исполнители решений педагога, а его сотрудники, участники решения поставленных задач в учебном процессе. Демократизм же в отношениях с учащимися достигается, прежде всего, за счет моральных качеств, развитого чувства ответственности у педагога. Формирование демократических отношений обусловлено высоким уровнем профессиональных качеств педагога, уровнем социальной зрелости руководимого им коллектива; личностными качествами.

Либеральный характер отношений формируется при высоком уровне подготовленности учащихся; снижении уровня профессиональной компетентности педагога; наличии у него определенных черт характера.

Учитывая широкий контингент занимающихся в школе, педагог должен умело применять элементы того или иного стиля руководства, находя оптимальные характеристики взаимоотношений с ними в соответствии с обстановкой. В противном случае возникают конфликты.

Размышление о необходимости и высоком умении изменять характер отношений с занимающимися в связи с формированием их как личности мы находим в работе заслуженного тренера В. С. Растороцкого. Вот диалог его с журналистом: «... Люда (Турищева) мне давно говорила: «Владислав Степаныч, Наташа (Шапошникова) - другая, чем я. Вам с ней будет трудно «...». Ты понял, что я должен? Я себя переделывать должен, мне полсотни скоро, а я должен перестраивать свою психологию». (С. Токарев, 1979).

Творческая активность педагога это такая деятельность, которая включает новизну, новаторство, оригинальность в решении учебно-воспитательных задач и направлена на достижение максимально возможных, результатов в своей профессиональной деятельности. Л. С. Выготский (1967, с. 7) писал: «Конечно, высшие выражения творчества до сих пор доступны только немногим гениям человечества, но в каждодневной окружающей нас жизни творчество есть необходимое условие существования, и все, что выходит за пределы рутины и в чем заключена хоть йота нового, обязано своим происхождением творческому процессу человека».

Творческая активность педагога представляет собой сложную психическую деятельность, охватывающую эмоциональную, интеллектуальную, волевую и мотивационную сферы личности. В творческой активности как деятельности выделяются цель, мотивы, действия, результат. Что же побуждает педагога к творческому поиску в своей деятельности?

В качестве мотивов здесь выступают: любовь к детям и своему делу; самолюбие; постоянная неудовлетворенность результатами своей деятельности и стремление к улучшению достигнутого; критическое отношение к существующим средствам и методам спортивной тренировки и физического воспитания; чувства долга и ответственности при выполнении профессиональных обязанностей; стремление выявить выдающихся спортсменов, привить школьникам интерес к спорту и физической культуре; понимание своей роли в физическом воспитании школьников и т. д.

Результатом творческой активности педагога являются новые: а) методы обучения спортивным упражнениям; б) программы физического воспитания; в) подходы в физическом развитии и развитии физических качеств школьников; г) оригинальные упражнения; д) формы организаций занятий физкультурой в школе; е) способы воздействия на занимающихся и т. д.

Что же характерно для педагога-новатора? Систематический анализ проведенных им занятий с нахождением всех плюсов и минусов; постоянный поиск проблем в подготовке спортсменов и стремление к их решению; совершенствование профессиональной деятельности; критический анализ существующих программ физического воспитания школьников, предлагаемых методов и средств обучения и воспитания; гибкость мышления; способность отказываться от сделанного, если оно не приемлемо на сегодня; оперативность мыслительных операций; проявление высокой волевой активности в создании нового.

Творчество педагога характеризуется напряжением всех духовных сил человека. Оно включает наблюдение за процессами, проявляющимися в ходе обучения, избирательное запоминание существенного; волевое напряжение, реализуемое в настойчивом поиске ответа на поставленный вопрос; глубокий анализ различных сторон решаемой задачи; эмоциональный подъем, характеризующийся вдохновением.

В качестве рекомендаций для начинающего специалиста предлагается следующее:

- избегайте консерватизма в работе и анализе задач;
- не принимайте поспешных решений;
- учитесь находить проблему там, где, кажется, уже все ясно;
- никогда не удовлетворяйтесь достигнутым, знайте, что есть другие решения, которые приведут вас к более высокому результату;
- чаще обращайтесь к опыту своих коллег, ищите причины неудач в работе;
- постоянно пополняйте свою научную библиотеку;
- как можно чаще находите задачи в своей работе;
- постоянно занимайтесь профессиональным самообразованием.

Принести что-то новое, свое и достичь высокого уровня профессионального мастерства (стать заслуженным работником в своей сфере) может каждый педагог, тренер, если его творческая активность станет осознанной необходимостью в работе.

#### Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин и др. – Томск, 2020.
2. Дергач, А. А., Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. - М., 2019.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2017.
4. Петунин, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О. В. Петунин. – М., 2003.

## ЭКОЛОГИЯ ПРИРОДЫ ИЛИ ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

Ялчигулов А.А.

Научный руководитель: Яковлева Р.Ф.

Стерлитамакский колледж физической культуры управления и сервиса

Если мы спросим, почему литературу называют человековедением. Можно ответить: «Потому что литература ведет человека». Куда? – конечно, к Добру, Справедливости, Красоте, Любви.... Такой вывод мы сделали вместе с детьми. По-моему, очень верное рассуждение.

Мы живем в условиях экологического кризиса. Катастрофически быстро разрушается среда нашего обитания. Душно, грязно становится в нашем общем доме. А так хочется воздуха, света, чистоты!

Кто виноват? Ответ очевиден: сам человек. Очевидно и другое: разрушается природа, потому что гибнет человеческая душа, утратившая истинные ценности. Кризис духовности и экологический кризис – это грани одной проблемы, требующей безотлагательного решения в государственных масштабах. Именно поэтому вопросы формирования экологической культуры приобретают сегодня злободневность и остроту. «Не хранить родную природу – это то же, что не хранить родную культуру. Она – выражение души народа», – писал Д.С. Лихачев [1, 181]. Он мудро и просто рассуждает о главном: «...Но экология не должна замыкаться только задачами сохранения окружающей нас биологической среды. Человек живет не только в природной среде, но и в среде, созданной культурой его предков и им самим. Сохранение культурной среды задача не менее важная, чем сохранение окружающей природы. Если природа необходима человеку для его биологической жизни, то культурная среда не менее необходима для его духовной, нравственной жизни, для его «духовной оседлости», для его привязанности к родным местам, следованию заветам предков, для его нравственной самодисциплины и социальности» [1, 213].

Что важнее: экология природы или экология души, «культурная, нравственная экология» (по Д. Лихачеву)? Между ними нет пропасти. Несоблюдение законов и той и другой одинаково губительно для человека. Это звенья одной цепи, где все-таки культура, нравственность имеют приоритетное значение. Высокая нравственность не позволит человеку бездумно относиться к природе, в то же время как забота об окружающем мире поставит человека на лестнице нравственности на одну ступеньку выше.

Сохраняя традиции и лучшие практики отечественного образования, оставлять в качестве маяка духовно-нравственное развитие обучающихся. Это основа воспитания, главный целевой ориентир образования, направленный на расширение и укрепление ценностно-смысловой сферы личности, формирование способности человека оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, другим людям, обществу, государству, Отечеству, миру в целом. Новые образовательные стандарты четко формулируют цель духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся: развитие и воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны. Здесь же перечислены базовые национальные ценности российского общества: патриотизм, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, искусство, природа...

Нет сомнения, что все они, в большей или меньшей степени, находят отражение в литературе. Поэтому учитель-словесник занимает одну из ключевых позиций, ибо выполняет важную миссию – формирует Человека. И происходит это ежедневно, ежечасно. Красиво, возвышенно и подчас незаметно совершается труд души. Литература – это особый, уникальный язык. Язык, звуки которого стучатся в самое сердце. Язык притягательной силы, искренний и правдивый. А рождается он в душах людей, способных

сказать миру свое сокровенное слово. Мы начинаем постигать язык литературы в раннем детстве. Первые сказки открывают нам важную истину: оказывается, вокруг нас живет добро и зло!

Восторг, удивление, желание узнать правду жизни заставляют отправиться в долгий, но увлекательный путь по литературным дорогам. Словно некрасовские странники, мы хотим понять: что же делает человека счастливым? Зачем он приходит на эту Землю? Где же найти ответы? Для этого нужно заглянуть в душу. А душу можно ль рассказать? – Можно, ведь сила Слова безгранична.

Дороги, дороги... За каждым поворотом – новая панорама жизни, новая истина, неожиданное прозрение или открытие. Навсегда остаются в памяти встречи с героями, от которых исходит свет. Праведники, они нашли счастье в труде, в бескорыстной помощи другим. Частичку своего душевного тепла нам дарят платоновский Юшка, Матрена А.И. Солженицына, горьковский Данко... А Петр и Феврония Муромские показывают пример вечной любви и верности, и в этом – тоже залог счастья.

Чистая и нежная Ассоль открывает еще один секрет: счастье обязательно придет, если его терпеливо ждать, а мечта окрыляет, одухотворяет и делает человека сильным.

Да, человеческая душа – дочь неба, ей нужна высота. Этой высоты не находят на своем пути Онегин и Печорин, а потому теряют жизненную опору. Упорно ищет свое предназначение и Андрей Болконский, находит – и умирает...

Сделав очередные – «затеси» в своей душе, идем дальше. Шуршат книжные страницы, торопясь поведать о судьбах людских, явленных перед нами талантливymi авторами.

Вот мы потрясенно слушаем исповедь умирающего Мцыри. Любовь к родине, желание увидеть отчий край – это его крылья, крылья одинокой, но гордой и сильной души. Когда они сломались, жизнь потеряла всякий смысл...

А вот, чуть сутулясь, шагает навстречу нам Андрей Соколов. Его судьба как набат: человек сильнее смерти! «Нужно превозмочь свою слабость!» – призывают Алексей Мересьев и Егор Дремов. «Человек – это звучит гордо!» – не устает повторять М. Горький. Нет на свете такой силы, «которая бы пересилила русскую силу», – вторит им Гоголь...

Путь к свету продолжается. Справедливо подметил кто-то, что произведение – это дом из слов, гостеприимно распахивающий свои двери перед читателями-путешественниками. Дом маленький или большой, новый или ветхий, светлый или мрачный, теплый или холодный. Много их, таких разных, встретится на пути нашем. Какие-то дома мы обойдем, случайно или намеренно, стороной, в каких-то задержимся совсем ненадолго, а где-то захотим остаться навсегда. Уж очень станут близкими, понятными его хозяева.

В поэтических домах красиво, проникновенно, трогательно до слез. И прозрачный свет льется откуда-то сверху, как в храме. «В каждом сердце есть храм, имя храму – Любовь...». Эти строчки О. Газманова приходят на ум, как только встречаюсь с Поэзией.

Рубцовский дом, облитый золотом. «Листья осенние» – прочитали мы у порога название, чуть-чуть «потоптались», размышляя о том, что ждет нас впереди, и смело шагнули внутрь. И сразу оказались во власти грустного настроения. Откуда оно родилось? Вместе находим «грустные» слова: «бедные», «увяданья», «глухо», «мрачнел», «невзрачной», «зябнуть», «угрозы», «гибель»... Отыскиваем «стержень» – слово «одиночество». Именно на это ключевое слово и «наброшена» изящная ткань всего стихотворения-дома. Убери его – и рухнет здание из слов, что родились в душе поэта. Еще раз пробегаем взглядом по всем уголкам, отмечаем интересное сравнение: «Словно как в космосе, / Глухо в раскрытом окошке...». Успеваем подумать о значении слова «беремя» (поленьев), ощутить «ромашковый запах ночлега», познакомиться с кольцевой композицией («Сон золотой увяданья» в начале и в конце стихотворения).



Теперь пора делать выводы по своим наблюдениям и прощаться с домом, где поселилась тишина и дремота осени. Уже манит к себе другая «горница» Николая Рубцова.

В горнице моей светло,

Это от ночной звезды...

А в этом доме нам тоже грустно? – задаемся мы вопросом. Взгляд скользит по «стенам дома» и отмечает: «цветы...завяли», «лодка догниет...». Опять легкая грусть. Но ведь в горнице светло, и не только от ночной звезды. Есть еще и луч надежды! «Буду поливать цветы», а значит, они возродятся к жизни. И новую лодку лирический герой готов мастерить себе. А лодка – это река, течение, жизнь. Завтра будут новые хлопоты, новые заботы. Жизнь продолжается! Вот оно, наше философское размышление о прошлом, настоящем и будущем, их неразрывной связи.

Может быть, кому-то не очень интересно и уютно в стихотворных домах, но в моей власти увлечь их. Пушкин, Лермонтов, Есенин... Дома их произведений – поистине светлые храмы, осиянные любовью. Любовью к природе, к родине, к народу, к жизни.... И пройти мимо них – значит лишиться свою душу счастливой возможности встретиться, породниться с душой поэта. Душой чистой, открытой, летящей. Обойти поэзию – значит обеднить почву собственной души, а на бедной почве не вырастут розы, только полынь да чертополох. Справедливо подметил В.Г. Распутин: «Хорошего сердца и правильной души так недостает нам...». Об этом же переживает иеромонах Роман (А.Матюшин):

Не случайно природа страдает –

У дорог догорают кусты.

О земля! Что тебе не хватает?

Чистоты...чистоты... чистоты.

Каждый плачет, когда потеряет,

Поминая былые мечты...

О душа! Что тебе не хватает?

Чистоты! Чистоты! Чистоты!

Вопросы, вопросы.... Погружаемся в коллективный поиск ответов, и часто мудрые и понятные советы находим опять же в поэзии. Например, у Булата Окуджавы:

Осень ранняя. Падают листья.

Осторожно ступайте в траву.

Каждый лист – это мордочка лисья...

Вот земля, на которой живу.

На этих поэтических строчках можно построить диалог-размышление о философии жизни в гармонии с природой. Замечательно точен Окуджава и в следующем обобщении:

Человек стремится в простоту

Через высоту.

Главные его учителя –

Небо и Земля.

Вот так мы и идем вместе с поэтами – от маленькой травинки до космоса души...

Поэтические вечера и гостиные, литературно-музыкальные композиции, часы памяти – это логическое завершение и продолжение уроков, это ценные события, так как здесь трудится душа, происходит открытие важных нравственных истин: нужно ценить прошлое, беречь настоящее, думать о будущем. Это как раз то место, где появляются главные наши учителя – Небо и Земля. Их нам дарят Ю. Друнина и Б. Окуджава, В. Боков и В. Тушнова, К. Симонов и Н. Рубцов... «Возврати себе храм...» – назвали мы встречу с поэзией Рубцова. И удивились: как все-таки мало мы успеваем открыть для себя на уроке!

Привет, Россия – родина моя!

Как под твоей мне радостно листвою!

Пусть солнце на пашнях венчает обильные всходы

Старинной короной своих восходящих лучей!

...И понял вдруг, что счастье тут:

Россия, дети, и природа,

И кропотливый сельский труд!

Вот она, простая истина жизни: возратить себе храм – значит вернуть себе любовь. Именно любовь, как солнце, созидает и утверждает красоту. А красиво все, что дорого сердцу.

Это и есть то самое «настоящее, которое – для будущего.

Припадая к земле, мы слышим. Земля говорит, все пройдет, потом хорошо будет. И там, где природа крепка, где природа нетронута, там и народ тверд и степенен, без смятения...» [2, 64], – утверждал Николай Рерих.

Будем надеяться, что Земля права...

#### Список литературы

1. Лихачев Д.С. Письма о добром. – СПб.: Издательство «Logos», 2017. – 256 с.
2. Рерих Н.К. Сказки / Н.К. Рерих. – 4-е изд. – М.: Амрита-Русь, 2020. – 208 с.
3. «Русский язык и литература. Все для учителя!». – 2019. – № 5, с. 47.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВСФК «ГТО» И СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ (на примере общеобразовательных организаций Краснокамского района)**

Спиридонов В.И.

МБОУ Школа – интернат с.Новокабаново МР Краснокамский район  
Республики Башкортостан

24 марта 2014 г. за № 172 вышел Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Указом вводится в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Выполняя пункты Указа Президента, Правительство Российской Федерации приняло от 11 июня 2014 за № 540 Постановление «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В нём определяются цель, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и устанавливаются государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Введение комплекса осуществляется в четыре этапа:

I этап (до 1 сентября 2014 г.) – проводится практическое исследование видов испытаний и нормативов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся образовательных организаций в 12 субъектах РФ;

II этап (сентябрь 2014 – август 2015 г.) – апробация различных моделей введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, обеспечивается дальнейшее введение комплекса среди образовательных организаций, а также по месту работы граждан;

III этап внедренческий этапе (сентябрь 2015 – декабрь 2016 г.) – введение комплекса во все образовательные организации и продолжение его апробации среди трудящихся и лиц пожилого возраста;

IV этап реализационный (с января 2017 г.) комплекс вводится среди различных возрастных категорий населения страны.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоят из 11 ступеней.

Для возрастных групп с первой по седьмую ступени (6-39 лет) предусмотрено награждение по итогам испытаний золотым, серебряным, и бронзовым значком с аббревиатурой «ГТО».

Новый комплекс предполагает, что прохождение испытаний будет добровольным.

К их сдаче будут допускаться лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, и прошедшие медицинский осмотр.

На сегодняшний момент завершились два этапа внедрения комплекса, и с сентября начался проводиться третий этап по введению комплекса во все образовательные организации и продолжение его апробации среди трудящихся и лиц пожилого возраста.

Прошло около двадцати пяти лет с того момента как комплекс ГТО, действовавший в Советском Союзе, остался достоянием истории.

Представители старшего поколения хорошо помнят множество положительных сторон, а также отрицательных моментов комплекса ГТО советского периода.

К негативным моментам можно отнести: неудовлетворительные условия мест сдачи нормативов, т.н. «обязаловка», погоня за процентами, необъективность, приписки, переизбыток бумажной отчётности, формализм и т.д.

Мы провели социологический опрос обучающихся 10-11 классов двух общеобразовательных организаций Краснокамского района для определения отношения современных школьников к введённому комплексу ГТО и проверили уровень их готовности к сдаче требований.

Цель работы: определить реальное отношение современных школьников к вводимому в стране Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Задачи работы:

- проанализировать уровень физической подготовки современных школьников в соответствии комплексов ГТО 1972 и 2022 годов;
- предусмотреть возможные меры по устранению ошибок при введении комплекса ГТО среди школьников.

Объект исследования: комплекс ГТО 2022 года;

Предмет исследования: состояние современных школьников для сдачи требований комплекса ГТО.

Организация и методы исследования: социологический опрос, метод математической обработки, ретроспективный метод, метод сравнительного анализа.

В ноябре 2021 г. проводился общероссийский опрос населения страны с 9-ти летнего возраста, который показал, что большинство граждан страны (54%) поддерживают введение ГТО. Это в 5 раз больше по отношению к тем, кто не поддерживает (остальные затруднились ответить). За введение ГТО больше всего выступают лица старшего возраста (61%), далее обучающиеся и трудящиеся по 52%.

Несмотря на положительное отношение населения к вводимым руководством страны мерам привлечения граждан к здоровому образу жизни, есть опасение, что могут повториться ошибки, имевшие место во время действия предыдущих физкультурно-спортивных комплексов.

Для определения современного состояния и готовности к ведению ВФСК «ГТО» в среде школьников нами было проведено исследование на базе двух общеобразовательных организаций Краснокамского района. Исследование состояло из двух частей:

Первая часть (теоретическая): проведен опрос по разработанной анкете среди обучающихся в старших классах обеих общеобразовательных организаций в количестве 100 человек (10-11 кл.) – по 50 человек.

В анкету вошли следующие вопросы:

I. Вы будете сдавать ГТО?

Если будет возможность, сдам обязательно;

Не вижу в этом смысла;

Да, конечно, я уже готовлюсь;

Мне состояние здоровья не позволяет, но хотелось бы;

Вероятно, придется, но желания особого нет;

Затрудняюсь ответить.

II. Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки?

1. Могла бы быть и получше, но не хватает времени;

2. Неплохая для моего возраста: я достаточно активен;

3. Мне не до этого: слишком много повседневных забот;

4. Отличная: я занимаюсь спортом регулярно.

Вторая часть (практическая): были взяты нормативы комплексов ГТО (1972 г.), и современные (2022 г.) по силовым показателям (подтягивание – юноши, отжимание – девушки), скоростные (100 м. – юноши и девушки) и на выносливость (2 000 м. – юноши, 2 000 м. – девушки). Всего нормы выполняли по 100 человек 10-11 классов от общеобразовательной организации в течение октября 2015 года.

После выполнения испытаний комплекса, проведен анализ и математическая обработка результатов с выводами.

Были получены следующие результаты:

Вы будете сдавать ГТО?

Если будет возможность, сдам обязательно – 64 % (128 чел.);

Не вижу в этом смысла – 11 % (22 чел.);

Да, конечно, я уже готовлюсь – 16 % (32 чел.);

Мне состояние здоровья не позволяет, но хотелось бы – 4 % (8 чел.);

Вероятно, придется, но желания особого нет – 3,5 % (7 чел.);

Затрудняюсь ответить – 2,5 % (3 чел.).

Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки?

Могла бы быть и получше, но не хватает времени – 37,5 % (75);

Неплохая для моего возраста: я достаточно активен – 35 % (70);

Мне не до этого: слишком много повседневных забот – 12,5 % (25);

Отличная: я занимаюсь спортом регулярно – 15 % (30).

Во второй части исследования было проведено практическое выполнение нормативов ГТО 2022 года. После выполнения испытаний проведена сравнительная характеристика по таблицам нормативов комплексов 1972 и 2022 годов (см. таб. 1).

Таблица 1

Сравнительная таблица выполнения нормативов комплексов ГТО обучающимися МАОУ СОШ № 32 и МАОУ «Гимназия № 32»

Контингент сдававших вид	Кол-во сдававших	Итоги сдачи			
		зол.	сереб.	бронз.	не сдали
Нормативы комплекса ГТО 1972 г.					
III ступень «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16–18 лет)					
100 м. юн.	124	35	78	-	11
100 м. дев	76	6	58	-	18
Подтягивание юноши. Кол-во раз.	124	46	50	-	28
Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз) дев.	76	26	35	-	15
Бег 1 000 м. юн.	124	25	68	-	31
Бег 500 м. дев	76	12	36	-	28
Итого		150 – (25%)	325- (54%)	-	131- (21.8 %)
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2022 г. от 16 до 17 лет					
100 м. юн.	124	32	64	18	10
100 м. дев	76	24	42	6	4
Подтягивание юноши.	124	40	45	11	28
сгибание и разгибание рук	76	20	16	25	15



в упоре лежа на полу (количество раз) дев.					
Бег 2 000 м. юн.	124	38	19	32	35
Бег 2000 м. дев	76	18	22	24	12
итого		172-(28.6%)	208- (34.6%)	116-(19.3%)	104- (17,3 %)

Таким образом, проведённый эксперимент показал, что современные обучающиеся 10-11 кл. при выполнении нормативов ГТО 1972 и 2022 годов лучше справляются с испытаниями 2022 года по бегу на 100 м. и сгибание, и разгибание рук в упоре лёжа для девочек на бронзовый значок.

Бег на длинные дистанции даются трудно как для девочек, так и для юношей.

Исходя из проведённой исследовательской работы можно прийти к выводам:

- не повторять ошибки прежних ГТО, когда оно превратилось в формализм, погрязло в бумагах, приписках, фальсификации, мероприятию по принуждению;

- если в первые годы в работе по ГТО будет процветать «формализм», безответственность и не профессиональный подход, то никакого эффективного внедрения ГТО на практике не будет;

- надо чтобы требования и нормы ГТО выполняли те лица, которые:

- а) добровольно сдают нормы (кроме силовых ведомств);

- б) обязательно занимаются физической культурой систематически (не менее 2-3 раз и в объеме не менее 3 часов в неделю);

- в) прошли медицинский контроль;

- г) в первый год (в каждой ступени) готовятся, а во второй сдают нормы.

## НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**Актуальные проблемы совершенствования физической культуры,  
спорта и олимпийского движения в профессиональном образовании:  
ретроспектива, реальность и будущее», 21-23 декабря**

Сборник материалов Всероссийской  
научно-практической конференции

г. Стерлитамак, 21-23 декабря 2022 г.

Компьютерная верстка С.Н. Сладков

*Материалы печатаются в авторских редакциях.*

*Авторы несут ответственность за достоверность  
изложенных в книге материалов*

Подписано в набор 19.12.2022 г.

Подписано в свет 20.12.2022 г.

Уч. – изд.л.16,97 Усл.печ.л. 18,72

Цена договорная. Тираж дисков 300 экз.

Информационно-методический отдел  
ГАПОУ Стерлитамакский колледж  
физической культуры, управления и сервиса.  
г. Стерлитамак, ул. Садовая 20, тел. (3473) 25-16-20.