

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»



**IV Всероссийский фестиваль науки
XVIII Международная конференция
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Наука и образование»**

(21–25 апреля 2014 г.)

**ТОМ III
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Часть 1
Актуальные проблемы педагогики и психологии.
Физическая культура и спорт**

Томск
2014

ББК 74.58
В 85

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
Томского государственного
педагогического университета

- В 85 IV Всероссийский фестиваль науки. XVIII Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (21–25 апреля 2014 г.) : В 5 т. – Т. III : Педагогика и психология. Ч. 1 : Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт ; ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Издательство ТГПУ, 2014. – 284 с.

Научные редакторы:

Беляева Л. А., канд. пед. наук, доцент
Канакова Л. П., канд. пед. наук, доцент
Лобанов В. В., канд. пед. наук
Смирнов О. В., канд. пед. наук, доцент

Статьи публикуются в авторской редакции

© Авторский коллектив, 2014
© ФГБОУ ВПО «ТГПУ», 2014

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

ГУМАНИТАРИЗАЦИЯ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Р. Н. Афонина

Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул, Россия

В соответствии с гуманитарной парадигмой формирования и развитие личности является главной целью и важнейшим результатом образования, поэтому в центре современного образовательного процесса находится обучающийся, как активный субъект, обладающий потребностью в саморазвитии. Переосмысление целей и ценностей образования с позиций гуманитарной парадигмы определяет первостепенное значение подготовки подрастающего поколения, которое по-новому осознает природу и сущность Человека.

Основные цели гуманитаризации высшего образования связаны с преодолением «частичности» будущего специалиста, его одномерности, задаваемой профессиональной подготовкой и стремлением заложить у будущего специалиста основы гуманистического мировоззрения и гуманитарной культуры. В этой связи гуманитаризация высшего образования понимается как способ приобщения молодого человека к духовным ценностям цивилизованного мира, как способ приобщения к культуре в широком смысле слова, не сводимом к узкой профессионализации.

Достижение целей естественнонаучного образования в подготовке студентов гуманитарных вузов основано на решении задач образования, интеллектуального развития и воспитания в едином процессе получения упорядоченных базовых знаний. Естественнонаучное образование студентов гуманитарных вузов объединяет в себе два аспекта, во-первых, это создание базы для усвоения профессиональных дисциплин, дальнейшего

пополнения знаний, и во-вторых, обеспечение системности, обобщенности и внутреннего единства учебного материала, его инвариантности к направлению обучения. Применительно к теме проводимого нами исследования следует особо выделить обоснование актуальности и значение гуманитаризации естественнонаучного образования, представленное в исследовании В.В. Серикова: «Гуманитаризация естественнонаучного образования продиктована необходимостью заново определить смысл постижения человеком фундаментальных законов мироздания, внести в методологию познания природы, оправдавшие себя в других сферах гуманитарные регулятивы» [1].

Основные проблемы обучения естествознанию гуманитариев связаны с необходимостью преодоления существующей разобщенности между гуманитарными и естественнонаучными системами знаний, что непосредственно сказывается на качестве образования. Общеизвестно, что узкая специализация, дробление знаний, способствуя детальному восприятию действительности, затрудняют формирование целостной научной картины мира обучающихся. Особенно значительным выглядит разрыв между интуитивно-образным, эмоционально окрашенным, синтетичным взглядом на мир, выработанным в рамках гуманитарного знания, и рациональным, аналитическим, формализованным взглядом естествознания. Поэтому необходимо взаимодействие, взаимодополнение естественнонаучного и гуманитарного знания. В этом аспекте особо значимым для нашего исследования является утверждение Н.З. Алиевой о том что «образование должно представлять собой целостный процесс, в котором соединены компоненты науки, определяющей содержание, методы, цели образования, обучения, передачи знаний, навыков, традиций, а также компонент эвристической и креативной деятельности» [2].

В философском энциклопедическом словаре творчество определяется как «деятельность человека, преобразующая социальный и природный мир в соответствии с целями и задачами человека и человечества на основе объективных законов действительности» [3]. Учет специфики студенческого творчества делает значимым для нашего исследования теоре-

тическое положение о необходимости различать объективную и субъективную стороны творчества. С объективной точки зрения, творчество определяется его конечным продуктом: научным открытием, новизной научного исследования и т. п. С субъективной точки зрения, творчество определяется самим процессом творчества, даже если конечный продукт не обладает новизной и ценностью.

Учебная творческая деятельность студентов рассматривается нами в качестве необходимого условия эффективности естественнонаучного образования. В условиях проводимого нами исследования мы рассматриваем процесс естественнонаучного образования студентов-гуманитариев, как учебно-познавательную деятельность в непосредственной связи с развитием взаимодействия естественнонаучного и гуманитарного знания, созданием творческих сред развития личности студентов, стимулировании их самостоятельной деятельности. Являясь обязательным компонентом содержания образования, творческая деятельность, с одной стороны является механизмом, обеспечивающим эффективность естественнонаучного образования, с другой стороны, творческая деятельность способствует становлению целостного мышления, обеспечивающего формирование единой научной картины мира.

Творческая деятельность является мотивирующей основой для перехода обучающихся от прагматического к познавательному отношению к миру, что является особенно значимым условием эффективности процесса естественнонаучного образования студентов-гуманитариев. Формирование самостоятельности и творческой деятельности требует специальной организации образовательного процесса. В процессе организации естественнонаучного образования студентов-гуманитариев мы используем методические приемы, способствующие развитию продуктивного мышления, разработанные Д. Холперн [4]. Это такие приемы как, составление эвристических вопросов, списка творческих идей, морфологический и ситуационный анализ, активизация пассивного знания, визуализация мышления, составление плана решения задачи, просмотр идей (таблица 1).

Таблица 1

Методические приемы организации творческой деятельности

Методический прием	Характеристика	Принципы реализации
1. Составление эвристических вопросов	Сбор дополнительной информации в условиях проблемной ситуации или упорядочение уже имеющейся информации в процессе решения творческой задачи.	Проблемность, целеполагание
2. Составление контрольного списка творческих идей	Составление списков категорий, качеств, вопросов и путей решения, которые можно разработать относительно существующей задачи.	Проблемность, целеполагание
3. Активация пассивного знания	Запись всех известных терминов из определенной темы.	Целеполагание, оптимальность
4. Морфологический анализ	Осуществление системного и целенаправленного анализа связей и отношений, которые проявляются в процессе матричного анализа исследуемой проблемы.	Системность
5. Ситуационный анализ	Изучение, анализ и принятие решения по ситуации, как совокупности взаимосвязанных фактов и проблем, характеризующих конкретный период или событие.	Практическая направленность
6. Составление плана решения задачи	Построение плана начала решения задачи в ходе рассмотрения отдельных компонентов, подчеркивание положительных сторон и устранение отрицательных.	Планомерность, последовательность
7. Просмотр идей	Использование разнообразных источников информации: газет, журналов, учебных изданий, посещение театра, музеев, выставок.	Информативность
8. Визуализация мышления	Графическое построение образа, визуализация информации при построении диаграмм, графиков, моделей, схем и др.	Наглядность

Творческая деятельность осуществляется на основе развития познавательных умений, основой которых являются мыслительные операции анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация, конкретизация и обобщение. Навыки и умения становятся ключевыми понятиями в связи со смещением основного акцента с усвоения объема готовых знаний или информации на самостоятельное, творческое мышление [5]. Важнейшую роль в этом играет обеспечение мотивации к участию в творческой деятельности, установление последовательности организации активной творческой

деятельности обучающихся, осуществление контроля и рефлексии процесса и результатов обучения. Усвоение учебного материала и формирование адекватной системы умственных действий протекает как единый процесс. Формирование учебной творческой деятельности студентов предусматривает развитие у студентов интеллектуальных умений и личностных качеств, элементов умственной культуры, сопряженных с перестройкой и изменением их учебного самосознания.

Формирование и развитие учебной творческой деятельности студентов в процессе естественнонаучного образования осуществляется поэтапно. На начальном этапе обучения студенты осваивают теоретические знания и практические умения при решении наиболее типичных задач, формируется положительная мотивация к учебной деятельности и непосредственно к изучаемому предмету. Учебная деятельность, осуществляемая на репродуктивном уровне, является необходимым условием творческой деятельности, так как на репродуктивном уровне формируются необходимые умения и навыки, а учебная деятельность обеспечивается имеющимися знаниями. Основная задача второго этапа – формирование у студентов действий и операций творческой деятельности. Ведущее место занимают приемы и методы, направленные на развитие действий творческой деятельности обучающихся. На третьем этапе учебный процесс организуется таким образом, чтобы студенты могли активно приобретать умения собственно творческой деятельности в результате выполнения многовариантных творческих заданий с элементами поиска. Последовательный переход от репродуктивной учебной деятельности к конструктивной, а затем к творческой учебно-познавательной деятельности осуществляется в ходе выполнения системы упражнений, заданий и творческих задач, построение которой основано на уровневой дифференциации. Система творческих заданий одновременно с обучающей функцией выполняет и результативно-контрольную функцию.

Целенаправленное использование в образовательном процессе методических приемов организации творческой деятельности способствует развитию критического мышления, рефлексии, решению проблемных ситуаций, ведению дискуссии, успешному выходу из конфликтных ситуаций, адаптации к новым условиям жизнедеятельности, и т. д. Организация

творческой деятельности в процессе естественнонаучного образования студентов-гуманитариев способствуют позитивному взаимодействию естественнонаучных и гуманитарных знаний, развитию мотивации и формированию интереса к овладению естественнонаучными знаниями у студентов вуза с гуманитарным стилем мышления.

Формирование и развитие творческой деятельности мы рассматриваем как важнейший элемент гуманитаризации естественнонаучного образования. Эффективность реализации естественнонаучного образования определяется созданием развивающей гуманитарно-ориентированной среды, обеспечивающей формирование научного мышления, миропонимания и способности к познанию, основанной на учете психолого-педагогических особенностей обучения. Организация творческой деятельности в вузовской образовательной практике предполагает также создание благоприятных возможностей для самовыражения личности преподавателя и студента.

Литература

1. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. М.: Логос, 1999. 272 с.
2. Алиева, Н.З. Проблематика становления современного естественнонаучного образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: spkurdyumov.narod.ru/alieva1.htm/, свободный.
3. Философская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, Т. 4. 1967. 591 с.
4. Холперн, Д. Психология критического мышления. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
5. Афонина, Р.Н. Формирование умений учебно-творческой деятельности будущих учителей // Вестник Санкт-Петербургского университета. СПб, 2008. № 1. С. 298–309.

СУЩНОСТЬ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОО

О. С. Боровко

*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО
«Сибирский федеральный университет», г. Лесосибирск, Россия*

Научный руководитель: Т. А. Колесникова, преподаватель

Стратегическая цель российского образования – воспитание успешного поколения граждан страны, владеющих адекватными времени знаниями, навыками и компетенциями, на идеалах

демократии и правового государства, в соответствии с национальными и общечеловеческими ценностными установками. Согласно новому Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе [1].

Внеурочная деятельность (на основе оптимизации всех внутренних ресурсов образовательного учреждения), связанная с переходом школы на федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (далее ФГОС НОО), в котором приоритетной целью образования становится развитие личности каждого школьника, его воспитание и социализация. Проектирование и построение системы внеурочной деятельности учащихся начальных классов является очень сложным делом, успешное осуществление которого не представляется возможным без опоры на теоретические, методические и практические разработки.

Цели организации внеурочной деятельности изложенными в Стандарте требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, интересами и потребностями обучающихся, запросами их родителей, целевыми установками педагогического коллектива образовательного учреждения. Исходя из того, что внеурочная деятельность это составная часть учебно-воспитательного процесса школы, она является одной из форм организации свободного времени учащихся.

Внеурочная деятельность является частью учебно-воспитательной работы школы. Сущность ее, по мнению И.Б. Шилиной определяется деятельностью школьников под руководством учителя. Грамотная организация данной деятельности позволяет в полной мере реализовать требования ФГОС НОО, поскольку она характеризуется следующим:

– деятельностная организация на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуется участниками образовательного процесса, отличается по организации от урочной системы обучения:

– экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и т. д.;

– занятия по направлениям внеучебной деятельности учащихся [1].

Авторы-составители методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» Д.В. Григорьев и П.В. Степанов дают описание внеурочной деятельности как деятельности, объединяющей все виды деятельности (кроме учебной), в которой возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации [2]. Необходимо заметить то, что внеурочная деятельность в начальной школе очень многоаспектна и это подтверждают научно-методические материалы, и конечно же при этом есть самое главное условие: она должна быть интересна для школьников. Она ориентирована на создание условий для неформального общения ребят одного класса или учебной параллели и имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, имеет целью создание условий для развития творческих интересов детей и включения их в художественную, техническую, спортивную, интеллектуальную и другую деятельность.

Внеурочная деятельность позволяет учителям выявить у детей потенциальные возможности и интересы, помочь им в их реализации, и помогает в организации межличностных отношений в классе, между обучающимися и классным руководителем с целью создания ученического коллектива и органов ученического самоуправления. В процессе многоплановой внеурочной деятельности можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного, патриотического, эстетического воспитания, в том числе формированию и развитию у детей младшего школьного возраста социально значимых качеств личности [3].

Исходя из анализа подходов на раскрытие понятия «внеурочной деятельности», организация внеурочной деятельности предполагает решение следующих задач:

- изучение интересов и потребностей детей;
- определение содержания внеурочной деятельности, её форм и методов работы с учётом возраста учеников, вида учреждения, особенностей его социокультурного окружения;
- создание условий для единого образовательного пространства;

– расширение видов творческой деятельности в системе внеурочной деятельности детей для наиболее полного удовлетворения их интересов и потребностей в объединениях по интересам;

– привлечение к занятиям большего количества учащихся «группы риска»;

– создание условий для освоения детьми духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;

– обращение к личностным проблемам обучающихся, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности

– создание условий для взаимодействия с разными социальными институтами, находящимися на территории муниципального образования.

В условиях общеобразовательного учреждения внеурочная деятельность даёт ребёнку реальную возможность выбрать свой индивидуальный путь. Получение ребёнком такой возможности означает его «включение» в занятия по интересам, создание условий для личностных достижений, успехов в соответствии со способностями и безотносительно к уровню успеваемости по обязательным учебным дисциплинам. Внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовать свои качества, демонстрировать те способности, которые часто остаются невостребованными основным образованием. Ребёнок сам может выбрать содержание и форму занятий, может не бояться неудач.

Вместе с тем следует подчеркнуть, что можно выделить ряд преимуществ внеурочной деятельности организуемой в общеобразовательном учреждении:

во-первых, создание широкого общекультурного и эмоционально-окрашенного фона для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;

во-вторых, осуществление «ненавязчивого» воспитания – благодаря включению детей в личностно-значимые творческие виды деятельности, в процессе которых, «незаметно» формируются нравственные, духовные, культурные ориентиры;

в-третьих, воспитание культуры семьи, межличностного взаимодействия детей в социуме;

в-четвертых, ориентация школьников, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности (художественной, технической, спортивной), на занятия, развитие их способностей в учреждениях дополнительного образования;

в-пятых, компенсация отсутствия в основном образовании тех или иных учебных курсов, которые нужны школьникам для определения своего пути в образовании, формировании важных личностных качеств.

Кроме того, в научной литературе выделяют уровни реализации внеурочной деятельности в начальной школе. Условно можно назвать как минимум четыре уровня:

первый – определяется случайным набором кружков, секций, клубов, работа которых мало сочетается друг с другом и полностью зависит от кадровых и материальных возможностей. В такой ситуации внеурочная деятельность, как правило, не отражает специфики конкретного образовательного учреждения, а его эффективность для развития школы в целом мало заметна. Вместе с тем для школьников занятия в этих творческих объединениях могут быть достаточно значимыми;

второй – отличается определённой внутренней консолидированностью при различной направленности видов деятельности. Работа по организации на этом уровне характеризуется распадом на отдельные фрагменты из-за того, что нет продуманной программы деятельности, и работа педагогов дополнительного образования не координируется в едином учебно-воспитательном процессе школы;

третий – развитие внеурочной деятельности детей как отдельного подразделения школы, когда разнообразные творческие объединения работают на основе единой образовательной программы, а педагоги могут координировать свою деятельность.

четвертый – предполагает интеграцию основного и дополнительного образования детей, организационное и содержательное единство основных структур школы. На этом уровне их деятельность строится с учётом основных концептуальных идей, обеспечивающих развитие учреждения в целом. На этом уровне школа может стать «Центром образования» [1].

Таким образом, внеурочная деятельность становится той сферой, которая ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира и развитие индивидуальных интересов и потребностей личности.

Следовательно, сущность внеурочной деятельности выражается в том, что:

– осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

– обеспечении условий для благоприятной адаптации ребенка в школе, оптимизации учебной нагрузки обучающихся, что ведет к улучшению условий для развития ребенка

– она многоаспектна по своей предметной направленности (познавательная, художественно-эстетическая, трудовая, спортивная, социальная и др.)

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707).
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор. М.: Просвещение, 2011. 224 с.
3. Колесникова Т.А. «ФГОС НОО: теоретические аспекты внеурочной деятельности». Инновации в образовательном пространстве: опыт, проблемы, перспективы: Сборник научных статей / отв. и научный ред. проф. В.Ф. Адольф; Сибирский федеральный университет. Красноярск, 2013. С. 88–92.

МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ САБЕРФАЙТИНГОМ

Р. Н. Жданов

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В городе Томске в последние годы популярным молодежным увлечением стал саберфайтинг – направление артистического фехтования, основанное на стилистике поединков

с использованием световых мечей (кинофильм «Звездные войны») [1,2]. Каждый год Томское отделение Межрегиональной федерации саберфайтинга пополняется новыми воспитанниками. В данной статье предпринята попытка выяснить, чем саберфайтинг увлекает школьников и студентов.

Попробуем ответить на три вопроса:

1. Что мотивирует молодежь начать занятия саберфайтингом?

2. Что заставляет продолжать заниматься, что удерживает в секции?

3. Будут ли эти мотивы достаточными, чтобы воспитанники продолжали занятия в будущем, после окончания учёбы?

Саберфайтинг – это вид артистического фехтования, и поэтому основная цель обучающихся заключается в подготовке постановочных поединков и демонстрации результата на публичных выступлениях. Саберфайтеры, в первую очередь, спортсмены. Они проходят специальную подготовку, осваивают технику и упражняются в течение длительного времени, поскольку неподготовленный человек не сможет интенсивно сражаться достаточно долго. Поэтому саберфайтинг мотивирует к ведению здорового образа жизни и поддержанию хорошей физической формы. Для успешной демонстрации постановочных поединков также необходим артистизм. И эта часть обучения тоже требует навыков, без которых невозможно показать на сцене противостояние двух воинов, их цели и ценности. Однако далеко не всегда подростков интересует данная сторона занятий в первую очередь. Чаще привлекательными для них являются принятые на вооружение костюмы и «вооружение» героев «Звездных Войн», нашедших поклонников среди представителей разных возрастов во всем мире. За счет этого антуража и постановочные поединки становятся более зрелищными и интересными. В сумме, антураж, возможность приобрести к фантастической вселенной и зрелищность являются достаточными для привлечения новых участников, мотивации и стремлению к прогрессу в этом виде деятельности.

За время, проведенное в коллективе, его члены связываются дружескими отношениями, учатся работать в команде и добиваются выполнения очень сложной задачи – настолько слаженного взаимодействия с партнером в поединке, что

визуально создается правдоподобность противостояния. Кроме того, на выступлениях имеет место эмоциональное взаимодействие на достаточно высоком уровне. Все это делает саберфайтинг весьма интересным и увлекательным как для зрителей, так и для фехтовальщиков. Ведь процесс обучения и выступлений требует значительного напряжения и жесткого эмоционального самоконтроля, сохранения рационального мышления и способности быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Благодаря саберфайтингу молодежь получает гармоничное развитие, учит контролировать эмоции, быстро и здраво мыслить в стрессовой ситуации и чувствовать время. Стоит учесть, что сценические костюмы и модели оружия каждый спортсмен изготавливает самостоятельно, другими словами, саберфайтинг дает широкое поле для творческой деятельности и развития трудовых навыков.

Каждый год проводятся межрегиональные сборы, на которых встречаются, соревнуются и делятся опытом участники Межрегиональной федерации саберфайтинга из России и стран СНГ. На сборах воспитанники секции не только учатся, но и приобретают новых знакомых. Для успешного участия в соревнованиях необходимы постоянные тренировки и практика выступлений на публике, чем и занимаются саберфайтеры в течение учебного года. Сформировавшийся в Томске коллектив объединен общей идеей – вывести саберфайтинг на более высокий уровень, дать ему возможность развиваться как самостоятельному виду артистического фехтования. А так как предел возможностей подготовки и уровня развития в саберфайтинге отсутствует, стремление к личному и командному прогрессу, активизация физических и эмоциональных ресурсов индивида, сложившиеся вследствие этого крепкие дружеские отношения и общие цели и идеи становятся достаточно веским основанием для продолжения тренировок, выступлений и привлечения новых участников.

Высказанные теоретические положения подтверждаются результатами опроса саберфайтеров из различных городов, начавших заниматься в период с 2000 по 2013 гг. Из 18-ти опрошенных 9 человек ответили, что были привлечены именно антуражем кинофильма; 7 – что хотели заняться фехтованием; 5 – пришли ради поддержания физической формы; 4 – по воле

случая, «привели знакомые». 5 человек указали на два или три равнозначных критерия, например – антураж, желание заняться фехтованием, интерес к спорту. Все опрошенные признали, что дружественная атмосфера, увлекательность процесс, забота о здоровье и обучение новому являются, наравне со зрелищностью, стремлением к самосовершенствованию и возможностью открывать и привносить что-то новое основными и достаточными причинами продолжения тренировок в нынешнее время и в будущем. Некоторые же саберфайтеры, в том числе руководители региональных отделений, помимо прочего, подчеркивали возможность способствовать развитию других людей посредством тренерской работы.

Таким образом, для многих воспитанников ключевыми и даже схожими интересами, приведшими их в саберфайтинг, явились: интерес к фантастической вселенной «Звездных войн», зрелищность поединков и забота о здоровье и физической форме. Как отмечали многие из опрошенных, увлекательная подача материала, дружественный коллектив, разностороннее развитие и интерес к сценическим выступлениям являются достаточной причиной продолжать занятия и способствовать развитию саберфайтинга в будущем.

Литература

1. Лобанов В.В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: ТГПУ, 2010. 58 с.
2. Лобанов В.В. Развитие артистического фехтования «Саберфайтинг» в современной России // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Томск, 29–30 марта 2012 г.). Томск: ТГПУ, 2012. С. 30–32.

ДЕГРАДАЦИЯ СЕМЬИ КАК ЯЧЕЙКИ ОБЩЕСТВА: ДЕТИ И ПРЕСТУПНОСТЬ

К. А. Жегуло

МАОУ СОШ №23, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Н. Л. Лобанова, учитель обществознания

Семья имеет огромное влияние на формирование личности (процесс первичной социализации личности чаще всего

начинается в семье; жизнедеятельность личности в семье занимает продолжительный период; семьи выполняют различные функции, связанные с воспроизводством рода, участием и осуществлением воспитания). Влияние может носить как позитивный, так и негативный характер.

В наше время снизился антикриминальный потенциал семей. Всё чаще случаются разводы. Статистика, которая ведется в ЗАГСх России, неутешительна. С каждым годом популярность зарегистрированного брака уменьшается, в 2010 году в России было 153 тысячи разводов на 186 тысяч браков – 80 %! При этом неполная семья объективно обладает меньшими возможностями для воспитания детей. Как правило, такие семьи испытывают материальные затруднения, их члены вынуждены искать дополнительные заработки, что приводит к сокращению контакта с ребенком. Несовершеннолетние из неполных семей преступления чаще совершают преступления, чем их сверстники из полных семей.

Даже в полных семьях занятость обоих родителей часто приводит к сокращению общения ребенка с ними. Семья утрачивает значимость как важной части жизни ребенка, актуализируются другие малые группы.

Примером влияния семьи на становление преступной личности может послужить история Мэри Белл. В 1968 году, в возрасте 11-ти лет, она со своей 13-летней подругой Нормой, с перерывом в два месяца, задушила двух мальчиков, 4-х и 3-х лет. Мэри и Норма жили по соседству в одном из самых неблагополучных районов города Ньюкасл (Великобритания), в семьях, коим присуща многодетность и нищета, и где дети проводили большую часть времени без надзора родителей на улицах или на свалках. В семье Нормы было 11 детей, родители Мэри имели четверых. Отец выдавал себя за её дядю, чтобы семья не лишилась пособия для матери-одиночки. «Кому охота работать? – искренне удивлялся он. – Лично мне денег не надо, лишь бы хватало на пинту эля по вечерам». Мать Мэри с детства страдала психическими отклонениями, например, отказывалась есть с семьей, если ей не ставили еду в уголок под кресло.

Мэри появилась на свет, когда её матери было 17 лет, вскоре после попытки отравиться таблетками. Через четыре

года мать пыталась отравить и собственную дочь. Активное участие в судьбе ребенка принимали родственники. Но она никому не позволяла к себе приближаться. Все, кто её знал, отмечали, что она обладала буйной фантазией, жестокостью, а также выдающимся недетским умом. Девочка никогда не позволяла себя целовать, обнимать, рвала в клочья подаренные тетками ленты и платья.

Повысить эффективность воспитания могут 10 заповедей от Януша Корчака (польский педагог писатель, врач и общественный деятель):

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не **ТОБОЙ**, а **СОБОЙ!**

2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребёнке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребёнка. Мучь, если можешь – но не делаешь. Помни: для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано **ВСЁ**.

8. Ребёнок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня. Это раскрепощённая любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребёнок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребёнок – это праздник, который пока с тобой.

Вот печальные данные Детского Фонда России за 2000 год: 300 тысяч детей рождались вне брака; 600 тысяч воспитывались в неполных семьях; 1,5 миллиона нигде не учились и не работали; 50 тысяч детей покидали семьи, спасаясь от преследования родителей; 33 % детей, находящихся в детских домах – из семей алкоголиков; 25,6 % детей – из семей с плохим достатком; 23,8 % – из семей с асоциальным поведением; 4,7 % – дети, чьи родители находились в заключении; 11,9 % – подкидыши.

Почти все дети в наше время страдают гиповитаминозом; их заболеваемость сифилисом возросла в 20 раз. За 10 лет дети стали умирать в 3 раза чаще. Ежегодно 2000 детей кончают жизнь самоубийством. Детская смертность в России в 3–4 раза выше, чем в Европе. С 1992 года число детей и подростков уменьшилось на 14 миллионов («За русское дело», № 5, 2005). Министр внутренних дел Р. Нургалиев в своем телевизионном выступлении 1 июня 2005 года заявил, что почти 6 миллионов детей России находятся в социально-необустроенной среде (велика возможность их перехода в криминальную среду), 4 миллиона детей России употребляют наркотики, 2 миллиона из них уже стали наркоманами, а 2 миллиона детей неграмотны.

Итак, в статье я попыталась привлечь внимание к важнейшим проблемам деградации семьи. Именно в несовершеннолетнем возрасте закладываются основы будущего поведения человека. В настоящее время, среди лиц, неоднократно судимых – почти 78 % совершали первые преступления ещё в несовершеннолетнем возрасте. Практика показывает, что чем раньше совершено преступление – тем больше их вероятность совершения их в будущем, и наоборот.

ПРОБЛЕМА ЭТНИЧЕСКОГО САМОСОЗНАНИЯ И ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

С. Н. Закутяева

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, старший преподаватель

Среди множества проблем современности, резко актуализированных процессами глобализации, не последнее место занимает проблема этнической идентичности [1]. В России с ее многонациональным составом населения эта проблема всегда была актуальной, но наибольший интерес к ней стал проявляться на современном этапе. Усилившиеся в начале 1990-х гг. миграционные потоки населения из бывших советских республик привели к тому, что люди с разными обычаями, традициями, религиями, менталитетом и самобытной историей оказались в одном поликультурном пространстве, где, несмотря на все эти обстоятельства, они вынуждены были контактировать.

Прежде чем перейти к вопросу о том, как и с помощью чего строятся отношения в поликультурной среде, следует разобрать два важнейших и неразрывно связанных друг с другом понятия – этническое самосознание и этническая идентичность.

Этническое самосознание индивида формирует его идентичность со своей общностью. Идентичность человека или общности в своём исконном значении восходит не к религии, географии, расе или иным формам социума, а к этничности [2]. Но вот в дальнейшем, при влиянии различных политических, экономических и территориальных факторов, именно эти признаки и становятся наиболее решающими в самоопределении личности.

Сложность процесса формирования этнического самосознания заключается в том, что личность, у которой в полной мере не выработано осознание принадлежности к своему этносу, впоследствии занимает пограничную этнокультурную позицию, приобретая статус маргинала. Одним из негативных примеров такой культурной двойственности является внутренний конфликт этнической идентичности человека, когда состояние неопределенности лишает личность чувства в собственной безопасности. Кроме того, еще одна трудность такого положения заключается в том, что такой человек в силу множества факторов, никогда не сможет до конца отойти от своей врожденной этнической общности. К тому же, новым обществом, в котором он попытается найти для себя место, он не будет принят в полной мере.

Одним из важных свойств этнического самосознания является его изменяемость. Этническое самосознание интенсивно

развивается в онтогенезе в период с дошкольного до юношеского возраста. Но и в последующие возрастные периоды оно изменяется, дополняется новыми представлениями и оценками. Изменения в содержании этнической идентичности, связанные с постоянно меняющимися представлениями, приводят к трансформации содержания этнического самосознания в целом [4]. Главным образом, это изменение происходит благодаря рефлексии человеком об имеющихся и полученных представлениях. Кроме того, оно не только ориентирует человека в мире, но и, организуя в его сознании многообразие этнических представлений и оценок, заблаговременно осуществляет построение поведенческих моделей в ситуациях межэтнического взаимодействия и иных жизненных моментах.

Развитие этнического самосознания становится возможным благодаря такому компоненту как этническая идентичность. Само это понятие, по мнению доктора психологических наук Т.Г. Стефаненко, означает составную часть социальной идентичности личности, психологическую категорию, которая относится к осознанию своей принадлежности к определенной этнической общности [5]. Исходя из определения, можно сделать вывод, что одним из важнейших факторов, который влияет на развитие личности, является принадлежность к этносу. Учитывая, что этот фактор не является врожденным, его место в процессе формирования личности в культурной среде, определяется по мере усвоения стереотипов поведения, которые приняты в данной этнической группе. Устойчивость этнической идентичности, ее положительная направленность являются основными позициями для ощущения психологической безопасности личности в социальной группе.

Переходя к вопросу об особенностях и средствах взаимодействия людей в поликультурной среде, стоит отметить, что, несмотря на глобализацию, широкое развитие СМИ и интернета, осведомленность людей, связанная с соседними культурами, до сих пор остается на достаточно низком уровне.

При попадании в чужеродную среду у индивида вместо понятия «Мы» формируются понятия «свои» и «чужие». Как правило, человек, оказавшийся в поликультурном пространстве, стоит перед выбором: либо идти по пути ассимиляции с местными народами, либо наоборот, дистанцироваться от

них. Большое значение будет играть то, насколько различны культуры встретившихся народов, и к какой по численности группе принадлежит человек. Характерно, что представления об этнических группах быстрее и острее формируются у представителей этнического меньшинства. Зачастую в детстве представители меньшинства предпочитают группу этнического большинства своей группе. В этом случае может сформироваться ложная идентичность: ребенок воспринимает себя в качестве члена доминирующей группы, а не в составе реальной этнической [6]. В дальнейшем, когда ребенок начинает взрослеть, он начинает острее осознавать этническую принадлежность к «своим». Главным образом, это можно объяснить тем, что идентификация с членами своей этнической общности дает ему чувство определенности и стабильности.

Условия полиэтничности российского общества создают дополнительную необходимость в проведении образовательных культурных мероприятий. В настоящее время идет работа по выделению и формированию положительных черт этнической идентичности. Это проявляется в возрождении национальных культур этнических меньшинств, создании сообществ дружбы народов, диаспор, организации различных праздников, где представители народностей могут как знакомиться с соседними культурами, так и делиться знаниями о своей.

Особо следует отметить, что в условиях полиэтничной образовательной среды современной России разрабатываются и внедряются различные модели образования. В едином образовательном пространстве регионов происходит создание и применение программ, максимально учитывающих историю региона, особенности и тенденции его развития, что создает необходимые условия для взаимообогащения образовательных ценностей национальных культур.

Особая роль уделяется повышению этнокультурной компетентности населения, необходимости внедрения в систему общего образования этнологического знания, разработки программ и курсов, которые способствовали бы воспитанию поликультурного общения, ознакомлению с традициями народов. Уже при таких минимальных внедрениях заметно повышается уровень межэтнических коммуникаций, так как в первую оче-

редь это будет способствовать преодолению тех культурных барьеров, которые стоят перед народами.

Также идет модернизация учебных дисциплин в школах и вузах, которые способствуют овладению знаний в этнокультурной сфере – это этнология, этнопсихология, культурология, конфликтология, религиоведение, история родного края. Их направленность на формирование у молодежи, общероссийской идентичности, современного толерантного культурного сознания, воспитание межэтнических и межконфессиональных отношений развивает общую стратегическую линию общества и государства на удовлетворение культурных потребностей всех народов России. Главным фактором этнической идентичности на эмпирическом уровне выступает набор образов и признаков, которые определяют выбор национальности [2].

Таким образом, особенности этнополикультурной среды российского общества в контексте продолжающейся глобализации требуют создания условий для комфортного сосуществования всех этносов. Поликультурность должна, по нашему мнению, рассматриваться как исключительно положительный фактор. Несмотря на то, что в таком многообразии культур очень трудно сохранять свою идентичность, каждый индивид должен иметь возможность сохранить свои этнические корни, в первую очередь, в плане духовности. Именно гармоничное сосуществование и взаимное обогащение дают чувство стабильности и безопасности всем народам. Мы разные, но все мы являемся частью нашей большой страны.

Литература

1. Данилова М.В. Этническая идентичность личности учащегося-иммигранта в условиях образовательной системы России // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 2. С. 63.
2. Дибиров Н.З. Кризис национальной идентичности и Российский Кавказ. М.: Институт социологии РАН, 2011. С. 534.
3. Землянина С.Н. Глобализация и национальная идентичность // Европейская безопасность: события, оценки прогнозы. М: Институт научной информации по общественным наукам РАН. 2002. № 8. С. 6–8.
4. Петрова К.А. Этническое самосознание как психологический феномен // Омский научный вестник. Омск. 2008. № 5. С. 147.
5. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. С. 119.
6. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. СПб.: Речь, 2003. С. 134.

ОБРАЗНО-АССОЦИАТИВНАЯ МЕТОДИКА В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОКАЛА

Е. А. Клеменс

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. В. Лобанов, к.пед.н., доц.

В настоящее время очень значимым является воспитание детей средствами музыкальной культуры. Музыка помогает воспитывать высоконравственную личность, развивает эмоциональную сторону, совершенствует творческие способности и интеллект. Приобщение детей к музыке с ранних лет влияет и на духовное развитие ребенка.

Яркой звездой в музыкальной галактике является вокальное искусство. Количество преподавателей сольного пения растет с каждым годом, и музыкальный мир не страдает от нехватки педагогов по вокалу. Но, к сожалению, качество преподавания не везде является высоким, профессиональным. Многие преподаватели академического вокала, которые обучались другой музыкальной специальности, испытывают затруднения в методике преподавания. Ведь среди них есть дирижеры-хоровики, музыкальные теоретики, и не все они знакомы с профессиональной методикой. Но всё поправимо, ведь существует огромное количество вокальной методической литературы [2, 3, 6] и прекрасные опытные педагоги-мастера, которые дают открытые уроки.

Автор данной статьи – начинающий преподаватель академического вокального искусства, которая старается совершенствовать свои знания в области вокальной методики, посещать открытые уроки и применять полученные знания в практике преподавания. И в этой статье представлен опыт использования образно-ассоциативной методики, продуктивность и полезность которой проверена в процессе преподавания в музыкальной школе. Работая с детьми, автор убедилась, что образы и ассоциации входят в число главных приемов вокальной педагогики, без которых нельзя научить петь.

Психологи давно уже пришли к выводу, что дети мыслят, прежде всего, образами [8]: они могут забыть название какого-либо предмета или процесса, но помнить при этом образ и ощущения, а также эмоции, связанные с ними. Поэтому и в обуче-

нии вокалу детям очень важно объяснять технику через образы, ассоциации. Ведь если «загрузить» ребенка профессиональными вокальными терминами, анатомией и заставлять строго выполнять технические задания, то он ничего не поймет, испугается и потеряет интерес к обучению. А ведь нужно сделать так, чтобы ему было все понятно, доступно и интересно. Для этого необходимо обучать через образы и ассоциации.

Самое сложное – научить ребенка нижнерёберному диафрагмальному дыханию. Дыхание – главный элемент вокальной техники. Важно учитывать, что у детского организма диафрагмальные мышцы плохо развиты (диафрагма не может опускаться на вдохе так же низко, как у взрослых), а это еще больше затрудняет процесс постановки голоса. Чтобы маленький ребенок понял процесс вдоха – задержки – подачи дыхания, можно дать ему воздушный шарик и сказать: «Надуй пузико как шарик, а потом как бы затаись, удержи дыхание, и при пении его не сбрасывай, не расслабляй сразу животик, а то шарик сдуется». Если ребенок не слишком маленький, можно объяснить ему и опору дыхания – дать ему тот же шарик и положить одну его ладонь на верхнюю часть шарика, а другую на нижнюю. Затем попросить слегка надавить ладонями на шарик и сказать: «Так же должен работать твой живот, диафрагма плавно опускается вниз, а нижние мышцы живота немного поджимаются, но не сильно, а то шарик лопнет». Здесь еще применима ассоциация с металлической пружинкой. Процесс вдоха – это плавное растягивание пружины, а сжатие пружины – это сопротивление диафрагмы давлению брюшного пресса (опора дыхания), при этом нужно представлять пружину в вертикальном положении. Но есть небольшой нюанс – если ребенок еще маленький или совсем хрупкого телосложения, то не нужно просить его опускать диафрагму вниз, так как у детей с совсем еще слабыми, неразвитыми мышцами это может вызвать зажим. Достаточно просто просить его «дышать в животик», а низ живота немного подтягивать. Еще есть прием вдоха – «гармошка». Нужно попросить ребенка вспомнить, как играют на гармошке, баяне, аккордеоне, и как у гармошки растягиваются меха – и ассоциировать гармошку с диафрагмальным дыханием, чтобы диафрагмальные мышцы плавно растягивались при вдохе. Эта ассоциация помогает «дышать

шире», заполняя воздухом не только диафрагму, но еще и боковые мышцы живота.

Второй главный элемент в вокальной технике – поднятие мягкого нёба. Здесь тоже применимы различные сравнения. Можно попросить ребенка удивиться с открытым ртом и сказать «Ах!», тогда мягкое небо сразу подтянется. Следует также показать работу мягкого неба на примере согревания рук – попросить ребенка представить, что его руки замерзли и их нужно согреть, поднести ладони ко рту и подышать на них паром. Тогда он почувствует, как поднимается мягкое нёбо. Хорошо помогает ассоциация с человеком, который зовёт кого-то издали. Нужно попросить ребенка представить, что он играет на улице, а его друг сидит на лавочке в соседнем дворе. Ребенку надо позвать друга так: «Э-эй! Ро-ма! Ро-ма! Иди сюда-а!». При этом обязательно протягивать, распевать слова, чтобы глотка хорошо раскрывалась, а небо поднималось.

Поскольку у детей слабые нёбные мышцы, то часто, когда они пытаются поднимать нёбо, они не могут удержать его в высоком положении. Иногда, во время того как нота тянется, нёбо падает, и сразу появляется фальшь. В таком случае нужно попросить ребенка ощутить во рту «горячую картошку» во время пения, причем очень важно, чтобы картошка была именно горячей: ведь когда мы едим горячую пищу, у нас невольно поднимаются нёбные мышцы и остаются в приподнятом положении, пока пища немного не остынет. И дети помнят эти ощущения, они знают, что если сразу начать есть горячую еду, то можно обжечься.

Следующий элемент – высокая певческая позиция, направление звука в резонаторы. Можно объяснить ребёнку, что резонаторы – это наш естественный «микрофон», который делает звук более ярким, звонким, придавая голосу тембральную окраску. Чтобы ребенок понял, как направить звук в резонаторы, нужно попросить его представить, что у него в области ноздрей висят маленькие бубенчики. Если направить звук через нос, бубенчики зазвенят. Можно также попросить его помычать с закрытым ртом, как «коровка». Если ребенок поет «заваленным» сильным звуком, необходимо объяснить ему, что этот глубокий звук «за ушами» не очень звонкий, а он должен быть звонким, светлым и близким.

Одна из важных проблем в вокальной технике – неправильное взятие верхних нот. На начальном этапе обучения многим детям не так просто петь «верхи», и они зажимаются, кричат, изо всех сил пытаются проорать их как можно громче. Даже дети с большим диапазоном и с подвижным голосом, который легко идет наверх, часто форсируют звук из-за неразвитости небных мышц и от излишнего старания, ведь многие дети хотят показать, что у них большой и громкий голос. В таком случае следует обратить внимание на поднятие мягкого неба, прикрытие верхних нот. Можно также ассоциировать ноты с цветами. Автор статьи использует прием «нотной колористики». Этот прием очень помогает детям понять требования педагога. Если ребенок «орет» верхнюю ноту, нужно сказать ему, что его нота ярко-красного цвета, и она не сочетается с голубой тональностью произведения, и надо попробовать сделать ее нежно-бирюзового цвета, а для этого нельзя кричать, лучше представить нежно-бирюзовое облако и мягко поднять небо. Если у ребенка, наоборот, не хватает яркости и силы в звучании верхних нот, следует использовать ассоциации с более яркими цветами, например, ярко-желтый, солнечный цвет. Цветовые ассоциации очень хорошо помогают в работе. Еще Пифагор говорил о взаимодействии цветов, планет и музыки [9]. Цвет нот видели композиторы Александр Скрябин, Карл Орф и многие другие [10]. Яркие чистые цвета использовали в своих произведениях композиторы-импрессионисты Клод Дебюсси и Морис Равель. Поэтому соотношение нот и цветов – очень гармоничная идея, полезное применение которой проверено великими композиторами, а значит, можно смело использовать цветовые ассоциации.

Больше всего трудностей в преподавании вокала педагоги испытывают с детьми, у которых плохой слух. Здесь перед педагогами стоит очень важная и ответственная задача – развить слух, без которого нельзя научиться петь. Такие дети нередко учатся в музыкальной школе, так как на вокальное отделение берут всех, мотивируя это тем, что слух у ребенка еще «подвижный» и его возможно развить. Конечно, ними сложно заниматься, но выход есть: необходимо развивать слух через образы. Следует подвести ребенка к пианино, поиграть любую мелодию в пределах контроктавы и сказать, что в ней живет

медведь и низко рычит. Затем «постучать по нотам» в большой октаве и сказать, что там живет волк, но тембр его голоса немного повыше, чем у медведя, далее, в малой октаве живет барашек, у которого тембр голоса еще выше, в первую октаву можно поместить кошку, во вторую мышку, а в третью, конечно же, птичек. Когда ребенок будет петь, например, верхние ноты, стоит пояснить: «Пой высоко, как птички. А в среднем регистре голос должен звучать мягко, как у ласковой кошечки». Если ребенок уже взрослый, то вместо кошечек можно дать ему послушать несложные по гармонии симфонии, где задействовано как можно больше инструментов с разными тембрами. Тогда ребенок станет лучше различать высотность звука. Очень хороший пример – симфоническая сказка С.С. Прокофьева «Петя и волк», где каждый персонаж представлен определённым инструментом и отдельным мотивом.

Таким образом, в настоящей статье было рассмотрено обучение вокальной техники с применением подходящих образов и ассоциаций. На примерах автор статьи продемонстрировала важность и авторитетность образно-ассоциативной методики. Работа с образами позволила автору сделать процесс обучения более интересным и для ребенка, и для педагога. В целом, используя образную методику, оказалось возможным достичь хороших результатов – развить слух, научить вокальной технике, избавить ребенка от дефектов неправильного звукообразования и снять зажимы.

Литература

1. Покровский Б.А. Путешествие в страну опера. М.: Современник, 1997. 325 с.
2. Багадуров В.Очерки по истории вокальной педагогики. М.: Музыка, 1956. 210 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. М.: Просвещение, 1968. 315 с.
4. Белянва-Экземлярская С.Н. Музыкальные переживания в дошкольном возрасте, вып. 1. М., 1961. 103 с.
5. Комиссарова Л.Н. Наглядные средства в музыкальном воспитании дошкольников. М., 2000. 144 с.
6. Орф К. Система музыкального воспитания. М.-Л., 1970. 320 с.
7. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 214 с.
8. Немов Р.С. Психология образования (книга 2). М., 1995. 375 с.

МОТИВАЦИЯ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА

В. Н. Кокшенева

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, старший преподаватель

Мотивация как состояние тесно связана с успешностью деятельности. При отсутствии у человека должного мотивационного уровня успешность выполняемой им деятельности весьма проблематична [1]. Люди, мотивированные на избегание неудач, часто не находят самостоятельно такую сферу активности, где можно было бы реализовать свои потенциальные возможности. Перестраивая деятельность через создание ситуации успеха, можно обеспечить изменение внутриличностной мотивации, что будет способствовать определенной перестройке на уровне личности, которая сама способна включиться в деятельность, стремясь добиться успеха [2].

Отечественные психологи говорят о том, что мотивы связаны с деятельностью (А.Н. Леонтьев, В.И. Ковалев), с проблемами личности и ее установками (В.Г. Асеев, Л.И. Ботовил). Зарубежная психология по этому вопросу не имеет однозначного мнения. Представители фрейдизма и бихевиоризма считают, что личность стремится к уравниванию своего взаимодействия с чуждой социальной средой. Напротив, учёные А. Маслоу, Г. Оллпорт утверждали непрерывность становления, развития и совершенствования личности. Они писали, что поиск напряжения, который движет поведением человека, является характерной чертой личности.

Все точки зрения говорят о том, что мотивы возникают, развиваются и формируются на основе потребностей. Но эти мотивы самостоятельны, так как потребность не определяет их строго. Проанализируем три основные теории в данном направлении психологии (по классификации Х. Шольца).

В основе первой теории лежат определенные образы работника, его потребностей и мотивов. К ним относятся «ХУ-теория» Дугласа Макгрегора, теория «Z» Уильяма Оучи. Дуглас Макгрегор делит свою теорию на две части: в части «Х» говорится, что работники изначально ленивы, нетребовательны к себе и часто ищут предлог, чтоб избежать работы. А в части «У» допускается, что работники имеют внутренние стимулы, что выражается в их амбициозности, ответственности,

самоконтроле и самоуправлении. При этом работники получают от работы удовольствие, независимо от вида труда (физического или умственного). Также они постоянно используют творческие методы решения проблем. Теория «Z» Уильяма Оучи описывает очень хорошего работника, который хочет трудиться в коллективе, имеет долговременные цели. Но данная теория ориентирована только на крупные предприятия.

Иначе выглядят теории, которые анализируют потребности и мотивы личности, их проявления. Это теория иерархии потребностей А. Маслоу, теория потребностей К. Альдерфера, теория двух факторов Ф. Герцберга. Концепция А. Маслоу рассматривает потребности человека как желание получить то, «чего нет, но очень хочется». Потребности подразделяются на первичные (еда, сон, одежда, дом) и культурные или высшие, характеризующие человека как личность (семья, работа, признание, слава).

Согласно Маслоу, потребности в пище, отдыхе, тепле присущи всем людям, они появляются при рождении. А потребности более высоких уровней «пирамиды» востребованными только тогда, когда реализованы потребности биологического характера. Так, потребность в безопасности, защите и порядке возникает, если физиологические потребности человека удовлетворены не менее, чем на 85 %. Социальные потребности в дружбе, уважении, одобрении, признании и любви возникают при удовлетворении потребности в безопасности на 70 %. Эти потребности также должны быть удовлетворены на 70 % и выше, чтобы у человека возникла нужда в самоуважении, которое подразумевает достижение определенного социального статуса, свободы действий. Все потребности актуализируются поочередно, так после удовлетворения потребности в самоуважении мы испытываем потребность в самоактуализации, самовыражении, реализации своего творческого потенциала [3].

Теория справедливости С. Адамса утверждает, что люди субъективно определяют отношение полученного вознаграждения к затраченным усилиям, а затем соотносят его с вознаграждением других людей, выполняющих аналогичную работу. Если коллега получил большее вознаграждение за ту же работу, то у человека возникает психологическое напряжение. Его необходимо снять путем восстановления справедливости.

Главный вывод теории справедливости в том, что пока люди не начнут считать, что они получают справедливое вознаграждение, они будут уменьшать интенсивность труда.

Теория ожиданий В. Врума базируется на предположении о том, что наличие активной потребности не является единственным и необходимым условием мотивации человека. Он должен быть уверен, что его поведение будет способствовать достижению цели, удовлетворению или приобретению желаемого блага [3].

Теория 12 факторов мотивации труда Шейлы Ричи и Питера Мартина описывает факторы и степень их влияния на мотивирование работников. Необходимо заметить, что эти факторы, в отличие от предыдущих теорий, охватывают всю окружающую среду человека на работе [5]. Несмотря на объемность, теория 12 факторов Ричи и Мартина считается наиболее полной теорией мотивации в менеджменте.

В заключение можно сделать вывод, что мотивация – это совокупность сил, которые побуждают человека к работе и прогрессу. Процесс мотивации строится вокруг потребностей человека, которые и обеспечивают побуждения человека к действию.

Проведенный анализ теорий позволяет сказать, что мотивация – это, прежде всего, внешнее побуждение, влияющее на поведение человека в сфере труда. Вместе с тем она несет в себе и нематериальную нагрузку – позволяет работнику реализовать себя как личность.

Литература

1. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М.: МГУ, 2001. 198 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
3. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. М.: Наука, 1988. 191 с.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
5. Шальто А.А. Заметки о мотивации [Электронный ресурс]. URL: http://is.ifmo.ru/belletristic/_zametki_o_motivacii.pdf (Дата обращения: 23.03.2014).

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПОИСК ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

А. А. Кузнецова

МАОУ СОШ №23, г. Тамск, Россия

Научный руководитель: Н.Л. Лобанова, учитель обществознания

Девиантное поведение – это такое поведение, которое не соответствует общепринятым правовым или моральным нормам. Обычно этот термин применяют с негативной окраской. Однако отклонения могут быть как положительными, так и отрицательными, а диапазон отклонений варьируется от гениальности до банальной преступности. Девиантное поведение может быть вызвано целым рядом разнообразных факторов (или отсутствием их), но в данном случае мне хотелось бы рассмотреть аспект творчества. В этой связи мной определены такие цели исследования: выяснить «плюсы» и «минусы» девиантного поведения; узнать, как общество относится к девиантам; проверить зависимость девиантного поведения от творческой деятельности. Вот некоторые опорные точки моего рассуждения:

Замкнутость. Жизнь многих творческих людей сопровождается отказом от общения. Это, конечно, имеет свои негативные стороны, но часто социально неадаптированный человек может оказаться необычайно талантливым. Например, он может писать великолепные стихи, рисовать картины, заниматься научной деятельностью. Но для него затруднительно будет представить свой талант обществу. Возможно, общество уже однажды отвергло или не приняло его, вследствие занятости обычными и насущными проблемами.

«Не от мира сего». Этим термином, по моему мнению, можно обозначить чудаков и мечтателей, идеалистов и романтиков. Это те люди, которые резко не принимают плохие стороны окружающего мира: пошлость, продажность, грубость. Они создают свой «идеальный мир», и очень чувствительно реагируют на те стороны реальности, которые не соответствуют их идеалу. Однако многие из этих людей могут предложить нестандартные идеи или решения проблем. Они имеют намного больше возможностей для создания чего-либо совершенно нового в творчестве, чем другие люди.

Субкультуры. Пожалуй, наибольшее отклонение от норм имеют субкультуры. Их представители бросаются в глаза: чрезвычайно яркая, экстравагантная внешность, которая не соответствует обстановке, специфическое поведение, своеобразная система ценностей, которая включает особое отношение к «большинству». В основном, субкультуры создавались

на основе популярных музыкальных течений. Поэтому увлечение подростка определённым жанром музыки может привести его в субкультуру. Но, в то же время, ссоры с родителями, комплекс неполноценности или просто задатки индивидуализма, стремления к нетипичности тоже играют свою роль в выборе субкультуры.

Существует огромное множество субкультур. Вот некоторые из них:

1. Готы – мистичность, романтичность, депрессивность, эстетика смерти, потустороннего мира, одиночества.

2. Эмо – недовольство жизнью, эмоциональность, депрессивность, плаксивость, эстетика суицида, незащитности.

3. Панки – грубость, свободолюбие, агрессия, нетерпимость к конформизму, любым проявлением правил. Эстетика анархии.

4. Рокеры (металлисты, байкеры) – грубость, свободолюбие, брутальность. Любовь к шумным праздникам, развлечениям с риском для жизни.

5. Хиппи – культ природы, миролюбие, пацифизм, альтруизм.

6. Ванильки – интеллигентность, начитанность, культ нравственности и высокого вкуса.

7. Гламурки – любовь к деньгам, украшениям, моде. Эстетика «красивой жизни».

Однако в последнее время представителей определённых субкультур встречается мало. Чаще подросток, который выделяется внешностью и манерами, не относит себя к той или иной субкультуре.

Отдельная категория – дети индиго. Они в самом раннем детстве начинают проявлять неординарные способности. Например, в изучении иностранных языков, математике, философии. Но, к сожалению, часто это вызывает испуг родителей или непонимание ими происходящего. Также эти дети испытывают трудности в общении со сверстниками. Чрезмерное давление со стороны общества может вызвать у них обратную реакцию. Вместо созидания они начинают разрушать окружающий их мир.

Преступность. У обычных детей тоже наблюдается подобное явление. Малолетний преступник – это не только тот, кто вырос в соответствующей среде, был нелюбим родителями,

но также потенциально и тот, кто не может реализовать свой творческий потенциал.

Вредные привычки. Чувствительные, склонные к переживанию творческие натуры часто становятся зависимыми от вредных привычек. Такие подростки избирают их в качестве «средства защиты». Например, они начинают курить, чтобы казаться старше, употреблять наркотики, чтобы забыть о «не-разрешимых» проблемах.

Я провела опрос в социальной сети «ВКонтакте» на независимой страничке. На вопрос «Девиантное (отклоняющееся) поведение – это плохо или хорошо?» ответили 44 человека: 17 (38,6 %) сказали, что «хорошо», 9 (20,5 %) – что плохо, остальные 18 (40,9 %) затруднились ответить. Хотя опрос не выявил негативного отношения к девиантам, отчего почти половина людей затруднялась дать однозначный ответ?

Прежде всего, «отклонение» может быть как индивидуальным, так и групповым (например, «плохой класс», субкультура, «компания во дворе» и др.). Если с одним человеком всё более или менее понятно, то групповое отклонение – это более сложный феномен. В каждой такой группе есть свои ценности и нормы. Например, с точки зрения общепринятой морали, оскорбить школьного учителя или подраться с одноклассником – это плохо. Но в «плохой компании» или в «плохом классе» это поощряется, а вступившийся за учителя станет «нарушителем норм», что может привести к индивидуальному отклонению (например, к замкнутости, чудачеству).

Таким образом, можно предположить дифференцированность девиантного поведения и разнообразие взаимосвязей между различными типами отклонений. В современном обществе, ко всему прочему, существует мнение о том, что полностью нормальных (соответствующих нормам) людей не существует, что в каждом человеке есть как положительные отклонения, так и отрицательные, но выражены они в разной степени – это и составляет многогранный человеческий характер. Отчасти это мнение правильно ввиду относительности норм, отчасти – в силу того, что в нашем обществе присутствуют тенденции девиантного поведения. Популярными являются индивидуализм, эгоизм, эгоцентризм, культ «сильной

личности», оппозиция «большинству». Довольно популярны субкультуры и преступная тематика.

Вероятно, чрезмерная массовость каких-либо отклонений приводит к отклонениям в противоположную сторону. Представим себе ситуацию: в некоем обществе, где ответом на всеобщую типизацию стало падение нравов и вседозволенность, рано или поздно начнут появляться отдельные личности или группы, которые противопоставляют тенденциям грубости и хамства – тенденцию эрудиции, интеллигентности, эстетизм (например, субкультура ванилек, которая возникла совсем недавно, по сравнению с «грубыми» субкультурами). Однако если тенденция интеллигентности станет слишком массовой, опять возникнут отклонения в «худшую сторону».

Итак, выводы. В целом, девиантное поведение – это сложный социальный процесс, в котором существует множество взаимосвязей, наблюдается закономерность противопоставления «большинству». Этот процесс имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Положительными можно назвать постоянное развитие творческой мысли среди девиантов, смену приоритетов в обществе, то есть его динамику, его развитие. Отрицательными – стойкие преступные тенденции, тенденции вредных привычек. Нельзя оценивать девиантное поведение однозначно и предвзято.

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ПЕДАГОГА

О. В. Лингевич

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Педагогический процесс – это, как правило, всегда взаимодействие между педагогом и учащимися в разных видах учебно-воспитательной работы [5]. Будет ли успешна педагогическая деятельность, зависит, прежде всего, от характера и содержания отношений, возникающих между её участниками.

Главным условием успешного взаимодействия в ходе педагогического процесса служит коммуникативная деятельность педагога. Характер педагогической деятельности постоянно ставит учителя в ситуации общения, требует от него проявления

коммуникативной компетентности, ведь именно от неё зависит уровень развития социально-психологических качеств личности учащихся, которые способствуют межличностному взаимодействию.

Но прежде всего, нужно обратиться к понятию коммуникативной компетентности – это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету [5]. Если говорить о коммуникативной компетентности педагога, то это значимое профессиональное качество, включающее речевые навыки, умение слушать, экстраверсию, эмпатию, способность конструировать обратную связь. Таким образом, можно говорить, что коммуникативная компетентность – это сложная личностная характеристика, которая включает в себя коммуникативные способности и умения, психологические знания свойств личности, а прежде всего темперамента и характера. А также необходимо знание психологических состояний, проявляющихся в общении с людьми [1].

Педагогический процесс всегда предполагает контакт между его участниками и ведущую роль учителя в нём. Чтобы контакт был конструктивным, учителю нужно знать об индивидуальных особенностях обучающихся и учитывать их, иметь представление о своих собственных возможностях, а также владеть методами построения оптимальных стратегий педагогического влияния. Всё это возможно, если учитель ориентируется на формирование у себя и обучающихся коммуникативных качеств личности, умений трезво оценивать межличностные отношения. Ведь коммуникативная компетентность педагога, прежде всего, обеспечивает контакты, сотрудничество в ходе совместной деятельности, взаимодействие и в конечном итоге – систему отношений.

Нельзя не упомянуть те значимые социально-психологические качества личности, которыми обязательно должен обладать педагог – это рефлексивность, гибкость, эмпатийность. Особенность этих перечисленных педагогических качеств

личности заключается в том, что каждое из них интегративно и комплексно, характеризуется многоуровневой структурой. Все они находятся во взаимосвязи друг с другом, сочетаются друг с другом и образуют единство.

Взаимодействие между педагогом и учащимися не будет эффективным, если учитель будет осознавать только особенности своего стиля общения, а не опираться на знания каждого учащегося как субъекта взаимодействия. Педагогу необходимо знать ведущие мотивы, которые определяют направленность деятельности каждого конкретного ученика, выбирать приёмы мотивации, являющиеся инструментом успеха достижения педагогического взаимодействия. Эти приёмы расширяют зону ближайшего развития ученика, то есть уровень его учебных возможностей [2].

Качество и результат педагогического взаимодействия будет определяться: направленностью личности ученика, педагогическим тактом и стилем общения учителя, уровнем толерантности участников педагогического процесса. В педагогической практике именно общение является важнейшим фактором профессионального успеха. По мнению М.Н. Скаткина, высокая техника педагогического общения – не только один из компонентов, но и ведущая составляющая педагогического мастерства. Поэтому обучение и отработка навыков общения становится главной задачей педагога, ведь он стремится к конструктивному взаимодействию с коллегами, с учениками и их родителями.

Навыкам общения человек обучается на протяжении всей своей жизни. Именно поэтому при обучении педагогов конструктивному поведению в процессе взаимодействия с родителями важна отработка определённых навыков в конкретных ситуациях. В связи с этим можно говорить о том, что самой эффективной формой обучения становится тренинг, который даёт возможность каждому участнику приобрести и закрепить новые навыки взаимодействия с окружающими. В настоящее время характерной особенностью политики многих организаций, в том числе образовательных, стало проведение тренингов и семинаров по теме «Общение». Они повышают уровень коммуникативной компетентности педагогов и благоприятно сказываются на процессе взаимодействия.

В коммуникации важным оказывается всё: что говорим, как говорим, каким образом воспринимаем информацию партнёра по общению. Поэтому наипервейшим условием успешности взаимодействия педагога и обучающегося является знание структуры общения.

В психологии выделяют три составляющих общения: интерактивную, перцептивную и коммуникативную. Перцептивная сторона общения включает в себя восприятие человека человеком в процессе общения. Интерактивная сторона общения подразумевает организацию совместной деятельности, взаимодействие в разговоре (как мы говорим, какие цели преследуем), которое может выражаться в давлении, уклонении, пассивности одного из партнёров или обоих участников взаимодействия. Коммуникативная сторона общения представляет собой процесс передачи информации: обмен мнениями, переживаниями, сведениями, желаниями – это то, что мы говорим.

Доказано, что представители разных профессий по-разному могут воспринимать одного и того же собеседника, выделяя при этом различные особенности партнёра по общению. А.А. Бодалёв, изучая особенности восприятия учителей, отметил, что они очень хорошо запоминают и могут описать по памяти осанку, жесты, мимику и речь своих учащихся, а так же состояние их одежды. А исследования К. Мэер группы взрослых женщин разных профессий показали, что у педагогов более высокое воздействие на людей, большее количество коммуникативных навыков, использование выразительных движений, мимики и жестов, хорошая чувствительность в сфере общения, развит манипулятивный стиль [3].

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что педагогу необходимо развивать коммуникативную компетентность как важнейшее профессиональное качество. Коммуникативная компетентность учителя не только обеспечивает нужный положительный фон в процессе обучения, но и через механизмы подражания развивает коммуникативные способности учащихся.

Литература

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: «Логос», 1999.
2. Зимняя И.А., Малахова В.А., Путиловская Т.С., Хараева Л.А. Педагогическое общение как процесс решения коммуникативных задач // Психолого-

- педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся / Под. ред. А.А. Бодалёва, В.Я. Ляудис. М., 1980.
3. Ивашов А.Н., Заика Е.В. Методика исследования коммуникативных установок личности // Вопросы психологии. 1994. № 5.
 4. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. М., 1987.
 5. Психология: Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М, 1990.

ПРАКТИКУМ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

О. В. Лингевич

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Процесс профессиональной подготовки будущих педагогов, нацеленный на формирование профессиональных знаний и умений, представляет собой систему взаимосвязанных учебных дисциплин, входящих в различные циклы (общие гуманитарные, социально-экономические, естественнонаучные, общепрофессиональные, специальные и дисциплины специализации). Этот процесс затрагивает вопросы общения и формирует коммуникативные умения у студентов.

Под общением понимается взаимодействие людей, то есть их воздействие друг на друга. Общение, наряду с деятельностью, направленной на познание и преобразование человеком окружающего предметного, физического мира, является одной из основных форм социальной активности человека. В общении люди передают друг другу то, чем они сами обладают. В результате общения знания, умения и навыки одного человека становятся общими для многих людей [5].

Формирование коммуникативной компетентности у будущих педагогов – сложная и разноплановая задача. Ведь целенаправленное формирование коммуникативной компетентности может осуществляться с помощью специально разработанного учебного курса, содержание которого отражает основные функции и задачи профессиональной деятельности работника в сфере образования. Также немаловажной является «необходимость выявления условий, при которых формирование и развитие коммуникативной компетентности в контексте

профессиональной подготовки будущих педагогов к практической деятельности происходит наиболее эффективно» [4].

Одним из условий приобретения будущим педагогом навыка успешной коммуникации является взаимная адекватность структуры, содержания и динамики профессиональной подготовки студентов и требований к их планируемой профессиональной деятельности. Поэтому в структуре подготовки педагогов значимое место занимает развитие мотивации к общению, формирование коммуникативного мышления и соответствующих личностных качеств. В нашей практике развитие коммуникативных способностей будущих педагогов реализуется с помощью специальной дисциплины «Практикум делового общения педагога». Целью данного курса является подготовка студентов к эффективной коммуникации в профессиональной деятельности. В результате изучения курса студенты должны получить полное и устойчивое представление о научных основах коммуникации, теории и практике общения с учениками, родителями и педагогическим коллективом.

Следствием из всего вышесказанного является то, что перед каждым студентом педагогического вуза рано или поздно возникает проблема взаимодействия с теми, ради кого он осваивает программу своей профессиональной подготовки, – со своими учениками и воспитанниками. Опыт свидетельствует, что знания и умения, приобретаемые за годы обучения в вузе, потребуются будущему специалисту в качестве своеобразного инструмента обучения своих учеников и приобщения их к истокам общечеловеческой культуры. Следовательно, и знание как содержания предметов, составляющих основу квалификации, и так и методик их преподавания в равной степени необходимо будущему учителю. Коммуникативная компетентность при этом поможет педагогу успешно контактировать с учениками, мотивировать их к учёбе, заинтересовывать учебным материалом и собственной личностью. Без коммуникации процесс обучения будет носить формальный, обезличенный характер. Напротив, личностно-ориентированный курс «Практикум делового общения педагога» сформировался для разрешения противоречия между высокими требованиями к профессиональной компетентности педагога, и недостаточно полной подготовкой его к общению с учениками, родителями и коллегами.

Очевидный дефицит такой подготовки хорошо просматривается как в ходе педагогической практики студентов, так и начальный период самостоятельной работы начинающего учителя.

Литература

1. Бодалев А.А. Психология общения: избранные психологические труды. М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 256 с.
2. Большой энциклопедический словарь. 2-е изд., перераб. и доп. М.: «Большая Российская энциклопедия»; Спб.: «Норинт», 2002. 1456 с.
3. Добрович А.Б. Общение: наука и искусство. М., 1980.
4. Калмыков С.В. Подготовка педагогических кадров в университете // Педагогика. 2012. № 8. С. 80–88.
5. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985. 431 с.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОСТАНОВОЧНЫХ ПОЕДИНКОВ В САБЕРФАЙТИНГЕ: ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА¹

В. В. Лобанов

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

В начале 2000-х гг. в Российской Федерации появился саберфайтинг, ставший сегодня популярным направлением артистического фехтования [1]. В последние годы развитие саберфайтинга явно дифференцируется, и новые «точки роста» появляются во многих городах нашей страны [2]. В этой связи актуализируется потребность повышения качества постановочных поединков, создаваемых начинающими саберфайтерами-энтузиастами, так как обилие представленных в сети видеозаписей «слабых» в фехтовальном и хореографическом отношении постановок может ухудшить восприятие саберфайтинга российской общественностью. Вышесказанное обусловило актуальность и научно-просветительский характер настоящей статьи, в которой рассмотрены основные аспекты проектирования постановочных боёв и типичные ошибки начинающих тренеров и исполнителей.

¹ Исследования ведутся в рамках проекта РФФИ 14-06-00440 «Разработка способов применения методов исследования нелинейной динамики для обнаружения аттракторов самоорганизации социальных систем».

Прежде всего, рассмотрим само явление «постановочный поединок» в контексте деятельности группы саберфайтеров. В традиционном подходе центральное место займет образовательный (в случае с саберфайтингом – тренировочный) процесс, ориентированный на многостороннее развитие личности, создающей постановочные поединки. При этом ощутимым и проверяемым результатом труда коллектива будут как сами постановки и сценарии (образовательные продукты), так и публичные выступления. Напротив, в ракурсе событийности постановочный поединок, наряду с процессом его создания, видится только подготовкой к выступлению, не имеющей самостоятельной ценности. В обоих случаях актуальным для успеха коллектива может стать метод проектирования постановочных боёв на основе совместных усилий тренера и обучающихся.

Часто возникает вопрос – как соотносить сложность постановки с имеющимся уровнем подготовленности саберфайтеров? Начнем с того, что степень компетентности одного и того же саберфайтера как постановщика и исполнителя почти всегда бывает различной. Скажем, многие современные подростки обладают хорошим воображением и развитыми творческими способностями, но при этом уровень их двигательных возможностей часто оставляет желать лучшего. Иными словами, юные саберфайтеры могут придумать постановку, которую не в состоянии исполнить, причем речь идёт не только об акробатических элементах, но и о сложно координируемых манипуляциях оружием. Встречается и обратная ситуация, когда физически подготовленный и двигательно одарённый исполнитель оказывается неспособным придумать простейшую последовательность атак и защит, подходящую для определенного случая. Поэтому мастерство тренера проявляется в дифференцированном подходе, в умении распределить поручения между воспитанниками.

Существуют две основные схемы проектирования постановок. Во-первых, поединок могут придумать сами обучающиеся, пользуясь консультациями тренера или самостоятельно. Во втором случае бой целиком и полностью создает тренер, а саберфайтеры выступают только исполнителями. Здесь тренеру нужно тщательно выстроить логику схватки, соотносить её сложность с возможностями обучающихся, проектируя и оптимизируя «проект» по мере его освоения вос-

питанниками. Отметим, что по отношению к разным частям постановки эти схемы часто реализуются одновременно.

Иногда требуется поставить бой для готового сюжета, где заранее определены все параметры персонажей, причины поединка и победитель. Опыт говорит, что при создании таких боёв воспитанники крайне активны – но обычно они «переигрывают», неоправданно полностью отождествляя манеру ведения поединка с характером бойцов. Это может привести к нарушениям и техники, и принципов фехтования, и поэтому тренеру стоит «придерживать» актерскую игру, которая негативно скажется на логике боя. Например, постановщики часто злоупотребляют криками при ударах, хотя правильно обученные бойцы применяют их только в подходящих ситуациях, а не постоянно. К изъянам отнесем и нелепо выглядящие попытки говорить за персонажа «не своим» голосом, а также странные стойки, якобы демонстрирующие «особый стиль» изображаемого героя. Понятно, что данные обстоятельства ставят перед тренером задачу постоянного преодоления типичных ошибок увлечённых «актерством» саберфайтеров. В этой связи для повышения разнообразия поведенческих схем и развития способности воспитанников к адекватной актерской игре предложим такое упражнение: каждый участник мысленно становится на время другим бойцом, обладающий индивидуальным, ярким и знакомым характером, поведением, стилем движения. Можно попробовать исполнить уже готовую постановку в стиле «Дарт Вейдер против Мэйса Винду» или «Йода против Палпатина», или вжиться в личность товарища из своей или другой группы. Также рекомендуется дополнительно практиковать смену ролей в постановках, исполнение одного боя разными саберфайтерами, включение отдельных поединков в состав больших «номеров».

Для гармонизации фехтовальной и артистической компетентности занимающихся можно дополнительно вводить в образовательный процесс создание мини-постановок в заданной тренером концепции, разумеется, с последующим анализом и коррекцией. Важно, что мини-постановки планируются, создаются, исполняются и анализируются в течение одного занятия. Поэтому такую постановку не жалко «испортить» или переделать, ведь она не предназначена для публичного выступления. Напротив, исправление недоработок в малых

постановках впоследствии позволяет избежать грубых ошибок при создании больших «номеров», которые в заученном виде изменить бывает сложно. Добавим, что дальнейшее развитие удачных мини-поединков видится в их тщательной правке, видеофиксации и включении в большие публичные выступления.

Если сюжетные номера не являются приоритетом для группы саберфайтеров, то эффективным методом быстрого создания постановок окажется синтез. Механизм его заключается в следующем: каждой паре или подгруппе обучающихся дается время на придумывание короткой, зрелищной и оригинальной последовательности приёмов, после чего все комбинации объединяются и исполняются наиболее подготовленными воспитанниками. Опыт свидетельствует, что за два-три часа группа из 12–15 спортсменов может совместными усилиями создать новый поединок длительностью до минуты. После этого с «полуфабрикатом» постановки нужно немного поработать тренеру – и после нескольких репетиций выступление готово. Лёгкость «шлифовки» поединка объясняется тем, что он создается из коротких комбинаций, тщательно продуманных обучающимися. Кстати, для преодоления затруднений при проектировании отдельных приёмов или переходов между уже готовыми удачными связками может успешно применяться «мозговой штурм».

Общеизвестно, что одна и та же постановка, исполненная опытными или начинающими саберфайтерами, будет восприниматься по-разному. Развитые координационные и скоростно-силовые качества бойцов, точность, изящество и четкость приёмов фехтования позволят красиво и убедительно выглядеть даже несложному поединку. Напротив, интересный бой со многими техническими находками можно испортить не только исполнительскими ошибками, но и явным несоответствием между уровнем саберфайтеров и сложностью постановки. С другой стороны, участие в излишне простых поединках снижает мотивацию обучающихся, не обеспечивает в должной мере развития их фехтовальных компетентностей.

Опыт показал, что начинать проектирование поединков целесообразно сразу после освоения начинающими саберфайтерами базовой техники. При этом создаваемый тренером или спортсменами бой может являться не только целью деятельности, но и педагогическим средством направленного разви-

тия фехтовальщиков. Скажем, если отдельным спортсменам трудно даются манипуляции оружием на высокой скорости, то тренеру имеет смысл предложить им готовые короткие и простые комбинации, а если хочется развить у них способности к творчеству, то следует чаще поручать придумывать оригинальные, нестандартные приёмы.

Подготовка постановочного боя начинается, как правило, задолго до выступления. Поэтому сложность поединков, на наш взгляд, не должна определяться имеющимися навыками саберфайтеров. Иными словами, поединок должен опережать уровень занимающихся. Чтобы стать средством развития бойцов, постановке следует находиться на самой границе посильности, а то и вовсе пересекать её. Только тогда перед бойцами встанет интересная цель – сделать нечто новое, то, что ранее не удавалось или даже не приходило в голову. Понятно, что не вся постановка состоит из сложных элементов – но именно эти приёмы стоит внимательно тренировать как «внутри» поединка, так и отдельно от него.

Вдумчивый анализ более 200 видеозаписей постановочных поединков отечественных и зарубежных саберфайтеров дал основания выделить эмпирические признаки качества «боевой хореографии» и типичные ошибки постановщиков различной подготовленности. Так, начинающие саберфайтеры практически всегда злоупотребляют вращением оружия (прокрутками) не только в начале, но даже в середине и в финале поединка, когда усталость бойцов уже должна выражаться в стремлении экономно расходовать силы. Линейность перемещений по схеме «один удар – один шаг» и ведение боя на месте тоже характерны для поединков начального уровня. К техническим огрехам отнесем и стремление новичков «достать» отступающего противника, наклонившись вперед (вместо коррекции дистанции), и в целом наклоны, которыми неопытные спортсмены пытаются заменить повороты корпусом при ударах или защитах. Что касается конкретных комбинаций, то почти все начинающие саберфайтеры используют уход прыжком от удара по ногам с последующим ударом по голове сверху, парируемой другим бойцом с одновременным приседанием, а также многочисленные и медленные нападения с разворота, во время которых атакующий только чудом не получает удар в спину.

Постановкам как начального, так и среднего уровня свойственны дистанционные и ритмические ошибки. Скажем, типичной грубой ошибкой новичков перед началом поединка назовём принятие боевых стоек на расстоянии, позволяющем атаковать без дополнительного сближения – в ближней дистанции, где парировать затруднительно даже большому мастеру [3]. В постановках среднего уровня чаще встречается другой пример: один из саберфайтеров, хорошенько разбежавшись и подпрыгнув, нападает на другого бойца, спокойно и расслабленно ожидающего его атаки на месте. Отсутствие отхода может говорить как о чрезвычайно высоком классе обороняющегося в сравнении с нападающим (но в дальнейшем бою это обычно не прослеживается), так и о незнании того, что первой линией обороны является защита не оружием, но дистанцией. Аналогичной ошибкой стоит считать и попытку прямого нападения в нижний сектор при входе в дистанцию – слишком велик риск получить контратаку ударом по голове сверху.

У начинающих бойцов часто встречается необоснованное включение в поединки несложной акробатики. Скажем, освоение кувырков вперед и назад порождает их нерациональное использование в постановке даже без реальной необходимости. Стремление к акробатике, конечно, приветствуется в современном саберфайтинге, однако печально, если кувырки и «колёса» окажутся единственными изученными спортсменами акробатическими элементами. Подчеркнем следующее: если тренеру не хочется создать впечатление того, что элемент был сделан «потому что дети умеют его выполнять», то двигательное и тактическое оформление кувырков в поединке становится весьма нетривиальной задачей, требующей значительного опыта.

Кстати, приобретение опыта позволяет постановщикам избавиться еще от одного недостатка – ритмического однообразия «метрономных» ударов, одинаковых и по скорости, и по силе. Излишняя ритмичность создает впечатление заученности движений, сразу выдает зрителям тот факт, что бой – чисто постановочный. Поэтому на среднем уровне важны не только ложные перемещения, обоюдные «вспугивания» и активное «раскачивание» дистанции; несколько «рваный» ритм тоже станет обязательным условием повышения правдоподобности выступлений.

В продолжение отметим, что постановки высокого уровня отличаются разнообразием зрелищных акробатических и рукопашных элементов, гармонично перемежающихся взаимодействием с оружием. Они выступают в качестве опорных точек, акцентирующих внимание зрителей, позволяют им осмыслить происходящее на основе личного опыта. Это обусловлено тем, что сабер является моделью фантастического оружия, и манипуляции им не всегда кажутся публике реально опасными; в свою очередь, то, что бывает с человеком после удара кулаком или ногой, зрители представляют более отчетливо. Кроме того, отыгрывание эмоций от пропущенного рукопашного удара, а также полученных бойцом повреждений должно стать важной и обоснованной артистической составляющей. Наносить и пропускать «удары» ногами и руками надо хотя бы потому, что схватка на саберах не позволяет изобразить ранение световым клинком, в отличие от театральных поединков на холодном оружии.

Подведём итоги. Сделанный краткий обзор стратегии подготовки показательных выступлений показал, что создание и исполнение поединков высокого уровня возможно только при условии организованной и продуманной тренером систематической общефизической и специальной подготовки саберфайтеров, развития их творческих качеств, воображения, актерского мастерства, глубокого освоения техники и тактики фехтования [4]. В свою очередь, перечень типичных ошибок, приведенный нами, не претендует на полноту – но он может стать ориентиром при анализе как уже разработанных, так и только проектируемых поединков.

Литература

1. Лобанов В.В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: ТГПУ, 2010. 58 с.
2. Лобанов В.В. Развитие артистического фехтования «Саберфайтинг» в современной России // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Томск, 29–30 марта 2012 г.). Томск: ТГПУ, 2012. С. 30–32.
3. Лобанов В.В. Обучение юных саберфайтеров боевой стойке и передвижению: теоретико-методологический аспект // Наука и образование: материалы XVII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (22–26 апреля 2013 г.). Т. 3. Педагогика и психология. Ч. 1. Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт. Томск: ТГПУ, 2013. С. 166–170.

4. Лобанов В.В. Развитие инновационности дополнительного образования детей в авторской образовательной программе «Саберфайтинг» // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 358. С. 158–161.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ НИКОЛАЯ II

А. Б. Мансурова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, ст. преподаватель

Запретная прежде тема последнего русского царя и самой личности Николая II вызывает у публики огромный интерес. Во многих странах сегодня выходят научные исследования и литературные произведения, посвященные жизни последнего русского царя Николая II, человека с нелегкой судьбой, и окутанной множеством загадок личности. Какими же свойствами характера обладал последний русский император? Кем же был в действительности российский самодержец, «проклятый» своим народом, затем канонизированный Православной церковью, а спустя десятилетия ставший в сознании многих людей святым мучеником?

Согласно концепции Э. Фромма, характер складывается и формируется в раннем периоде жизни, он есть слепок с характера родителей, и развивается в ответ на их характер [1]. Выделяют четыре вида темперамента: холерический – быстрый и сильный, сангвинический – быстрый и слабый, меланхолический – медленный и сильный и, наконец, флегматический. Личность Николая II относится именно к флегматическому темпераменту, его способ реакции: медленный и слабый.

Воспитывая ребенка, родители «закладывают» его характер. Характер, писал Эрих Фромм, – это индивидуальный склад личности человека, проявляющийся в особенностях его поведения и отношения к окружающей среде. Синоним же характера – темперамент. Характер формируется личными переживаниями, и изменяем в течение жизни с помощью новых переживаний, а темперамент же – неизменен, конституционален. С детства семья родителей была для Николая образцом и надежной пристанью, которой позже станет и его семья.

Император рос в напряженной обстановке, среди заговоров и множества покушений на его деда Александра II. В тринад-

цать лет Николай присутствовал при его мученической смерти, которая оставила в его душе глубокий след. На данном примере можно увидеть, что «окружающая среда несет в себе угрозу для ребенка, и у него возникает впечатление, что он живет во враждебном мире» [1], и его убеждения во враждебности будут расти с каждым затруднением, встречаемым им на жизненном пути, а воспитание Николая только укрепило этот тезис.

Николай был стеснительным и робким ребенком. В 1883 году, когда наследнику было пятнадцать лет, император Александр III с семьей посетил лицей в Москве, который был назван в честь цесаревича. При проходах все смешалось: лицеисты бросились поближе к царю и к царице. Младший сын Михаил растолкал всех своих сверстников, и встал рядом со своим отцом. А о другом виновнике торжества все забыли. «Наследник (Николай) очутился в толпе лицеистов, вспоминал один из них. Его, беднягу, затолкали, и он стал испуганно пищать: «Пропустите, пожалуйста, и я царская фамилия. Я помню, мы много смеялись над этой царской фамилией» [1].

Также Николай был упорен в своих мнениях, в которых разубедить его было практически невозможно. Но даже будучи ребенком, он никогда не горячился, и не терял самообладания, о чем позволяют судить воспоминания А.А. Мордвинова. «Бывало, во время крупной ссоры с братьями или товарищами детских игр, – отмечает в своих воспоминаниях Мордвинов, – Николай Александрович, чтобы удержаться от резкого слова или движения, молча уходил в другую комнату, брался за книгу, и только успокоившись, возвращался к обидчикам, и снова принимался за игру, как будто ничего и не было раньше» [3]. Этот факт говорит лишь о хорошем воспитании наследника.

Николай не обладал властным авторитетом личности, в нем не было внутренней мощи, которая заставляет людей беспрекословно подчиняться. Не безвольный, но мягкий по характеру, он не внушал страха ни своим родственникам, ни в дальнейшем своим министрам или другим подчиненным. По своему характеру, Николай не соответствовал предназначенному ему царскому служению. Это было заметно окружающим. В дальнейшем общественность сразу заметит, что царь не обладает той грозной мощью, которая была у его отца, поймет, что царь должен уступить их требованиям. Если мы используем

мотивацию, и особенно бессознательную мотивацию поведенческих свойств, мы обнаружим, что за поведенческим свойством кроются многочисленные и совершенно различные черты характера. Какими же свойствами характера обладал Николай Романов? Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы отметить следующие характерные черты личности наследника российского престола Николая Романова: скромность, робость, любовь к уединению и семейной жизни, стеснительность, неумение держать себя на публике, панический страх толпы, пассивное повиновение и безволие, самопринижение и отсутствие всяческой уверенности, фатализм, склонность к мистике, замкнутость и задумчивость, твердое упорство в своих мнениях, прилежание, внимательность, наивность, добродушие, бесхитростность, воспитанность.

Таким образом, можно доказательно говорить о том, что Николай был крайне флегматичен. Он обладал рецептивной ориентацией, что означает то, что человек не воспринимал себя как воплощение своих сил и как «творца», что он не ощущал себя единым со своими силами, в тоже время, что эти силы были скрыты от него. В частности, при данной ориентации проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтобы любить. Такие люди склонны к неразборчивости в выборе своего предмета любви. Они чрезвычайно чувствительны ко всякому отдалению или отпору со стороны любимого человека.

Фромм выделил двенадцать положительных и отрицательных качеств характерных для человека с данной ориентацией. Положительная сторона: берущая, ответственная, почтительная, скромная, обаятельная, стоворчивая, идеалистическая, восприимчивая, вежливая, оптимистичная, доверчивая, нежная. Отрицательная сторона: пассивная, безынициативная; бездумная, бесхарактерная; лишенная гордости; паразитическая; беспринципная; рабская, лишенная уверенности в себе; нереалистичная; трусливая; бесхребетная; принимаемая желаемое за должное; легковверная; сентиментальная [4]. Вышеперечисленные характеристики, безусловно, можно отнести к Николаю Александровичу.

Таков индивидуальный склад личности Николая Романова, в дальнейшем проявлявшийся в особенностях его поведения, во влиянии на внешнюю и внутреннюю политику России на ру-

беже XIX–XX веков. В силу черт своего характера Николай II оказался неспособен управлять огромным государством. В нем отсутствовали качества, заставляющие беспрекословно подчиняться, уверенность в себе, своих силах. Характер императора сыграл роковую роль в его судьбе, судьбе его семьи, русского народа. Кажется, что даже самым расположенным к государю особам, сложно было отыскать в нём положительные черты. Есть свойство, за которое хвалят его почти все – это привязанность к семье, жене и детям. Но оно выглядит нелепым и несколько неуместным на фоне трагических событий его царствования. Даже самые благожелательные люди рисуют Николая человеком, обеспокоенным охраной собственных императорских прав, но совершенно неспособным к делам правления.

Литература

1. Фромм Э. Человек для себя. Иметь или быть. Минск: «Издатель Ильяин», 1997. 415 с.
2. Шаццлло К.Ф. Николай II: путь к трагическому концу // Свободная мысль. 1998. № 7. С. 73.
3. Мордвинов А. Каким я знал моего Государя я, и каким знали его другие. М.: «Терра», 1992. 174 с.
4. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: «Аст-Лтд», 1998. 566 с.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

М. С. Морев, В. А. Адигамова

МАОУ СОШ №4 им. И. С. Черных, г. Томск, Россия

Научный руководитель: С. Н. Шмакова, учитель биологии

Настоящая статья знакомит читателей с процедурой и результатами учебного педагогического эксперимента, проведенного обучающимися средней школы №4 г. Томска в 2013–2014 учебном году.

Этот эксперимент был чрезвычайно актуален для обучающихся старшей школы. Многие из них собираются поступать в высшие учебные заведения, университеты и техникумы, в 10 или 11 классы. Но не все выпускники обладают достаточными знаниями и умениями, и поэтому каждый из них должен стремиться достичь необходимого уровня подготовленности.

Цель эксперимента состояла в определении уровня подготовленности учеников 9 классов к обучению на старшей ступени образования. Последующие компоненты методологического аппарата публикуются в виде, ориентированном для представления на заседании секции школьников «Наука как творчество, творчество как наука» в рамках Международной конференции «Наука и образование» (25 мая 2014 года).

Задачи: узнать наши учебные возможности; узнать, как правильно вырабатывать навыки, требующиеся для учебы; определить, насколько мы готовы к дальнейшему обучению; если не готовы – сделать выводы и выработать методику совершенствования навыков; выявить факторы, влияющие на продуктивное обучение в школе.

Наша гипотеза состояла в следующем: девятиклассники должны с легкостью читать, понимать и ориентироваться в текстах разных стилей, уметь вести и организовывать свою работу, внеурочную деятельность, и решение данных образовательных задач будет более эффективным при выявлении факторов, влияющих на процесс обучения. Для достижения поставленной цели, мы провели эксперименты, которые разделили на два этапа. На первом этапе мы осуществили два эксперимента: анкетирование и проверку устного счета в разных позах. Результатом этого этапа является подтверждение второй части нашей гипотезы, также была установлена зависимость позы и скорости, правильности устного счета.

Из семи участников эксперимента были сформированы три группы обучающихся по следующему принципу: первая группа – успевающие на «отлично»; вторая группа – успевающие на «хорошо»; третья группа – на «удовлетворительно».

В ходе работы экспериментатор предлагал решить устно (в уме) пять примеров в пяти различных вариантах поз. Время принятия решения учеником фиксировалось по секундомеру учителем физической культуры. Полученные результаты фиксировались. Отметим, что третья группа опередила вторую по количеству правильных ответов. Мы начали искать причину этого происшествия. Оказалось, что вся третья группа состояла из спортсменов, которым легче встать в определенную позу, сосредоточиться и решить заданные примеры, чего не смогла сделать вторая группа. Первая группа же была лидиру-

ющая – им было легче, и внешние факторы не помешали им решить поставленную задачу.

Вторым этапом было анкетирование. На первый вопрос «Для того, чтобы хорошо выполнить домашнюю работу нужно...»: 58 % девочек ответили – «удобное рабочее место»; 33 % мальчиков – «удобное рабочее место, сосредоточение». На второй вопрос «Обычное время урока 40 минут, за это время я меняю рабочую позу»: 75 % мальчиков и девочек ответили – «3 и более раз». На третий вопрос «Мне легче всего работать на уроках (1 вариант)»: 66 % девочек ответили – «гуманитарного цикла»; 100 % мальчиков ответили – «на уроках любого цикла». На четвертый вопрос «При подготовке домашнего задания я преимущественно (не больше 2 вариантов)»: 33 % мальчиков слушают музыку; 25 % мальчиков отвлекаются на компьютер, телевизор; 42 % девочек отвлекаются на компьютер, телефон; 33 % девочек слушают музыку. На пятый вопрос – «Я решаю домашнее задание в позе» школьники отвечали, в основном, «сидя за столом», с вариантами: прямо, ровно, в тихом, проветренном помещении; Единично: в кресле-качалке, подперев лицо рукой, поджав ноги.

Проанализировав полученные данные, мы сделали следующие выводы:

- Все обучающиеся знают, какая рабочая поза является правильной;
- Практически все ученики не выполняют необходимых требований;
- Дополняют неправильную позу внешними раздражителями;
- Необходимо разработать памятки-рекомендации для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Основной вывод анкетирования – и отличная от рабочей поза человека, и компьютер могут помешать эффективно и качественно усвоить знания. Ведь не все анкетлируемые не были отличниками. И неправильное использование компьютеров, «кривое» сидение за столом – бич информационного общества – может мешать учёбе.

Второй этап мы также сопроводили двумя экспериментами – восприятие *аудиальной* и *визуальной* информации. В первом эксперименте второго этапа мы выясняли, насколько

хорошо ученики девятого класса воспринимают визуальную информацию. Для этого испытуемому давали прочитать два текста разных стилей, которые могут встретиться в текстах университетских учебников и внеурочной литературы, и просили кратко изложить их, отсеивая второстепенную информацию. Параллельно фиксировалась количество слов в минуту времени.

На основе полученных данных мы определили основные выводы: прочтение и осмысление текста художественного стиля легче, нежели текста научного стиля (наличие терминов, научной лексики, трудных в восприятии и понимании); независимо от стиля текста у девушек скорость чтения выше, чем у мальчиков; учащиеся, у которых сформирована культура чтения, осмысливают учебно-научные тексты быстрее, чем одноклассники.

Во втором эксперименте мы выясняли, хватает ли знаний и умений, полученных в школе, для составления качественного и правильного конспекта. Для этого испытуемые должны были написать конспект, основываясь на знаниях и умениях, полученных в школе, а затем сделать это еще раз на основе разработанных нами памяток по правилам конспектирования.

Мы проанализировали результаты и зафиксировали положительную динамику: памятка помогла испытуемым правильно организовать конспект, более частое применение различных способов сокращения (таблицы, графы, схемы). Повысилась связность и цельность конспекта, количество переданных микротем (в 2–2,5 раза), что сделало конспект более информативным и насыщенным, увеличилось число терминов.

Итак, наше исследование показало, что целесообразно организовывать учебную и внеучебную деятельность в соответствии с нашими рекомендациями: чем быстрее будет сформирована культура работы с информацией, тем легче будет в дальнейшем обучении. Очень важно, что мы скоро перейдем на следующую ступень образования, где все накопленные нами знания, умения и навыки непременно пригодятся. Если не выработать их, то это приведет к негативным последствиям в обучении и дальнейшей жизни.

АГРЕССИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МАСС НА ФОНЕ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОТЕСТОВ

Е. И. Мороз

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, старший преподаватель

В современном обществе постоянно происходят многочисленные конфликтные ситуации. Политические протесты в последнее время бывают довольно часто. Во время них нередки случаи массовой агрессии, направленные на разрушение материальных ценностей, хищение чужого имущества, причинения вреда здоровью людей, сопротивление представителям правопорядка и законной власти. При этом отмечается поэтапный рост агрессивных настроений толпы, провоцируемый актами нарушения правопорядка сначала отдельными участниками протестов, а затем всеми массами людей в целом. Психология толпы часто становится объектом исследования психологов, актуальность проблемы возрастает каждый раз, когда в обществе происходят очередные явления стихийной агрессии масс, сопровождающиеся значительными последствиями и создающими большой общественный резонанс.

Изучением агрессивного и деструктивного поведения толпы занимались разные исследователи. Изначально психологов интересовало только явление собственной человеческой агрессивности и её проявления в обществе, но впоследствии изучение психологии больших групп привело к появлению нового раздела психологии – психологии толпы. Так как частым действием поведения толпы было её агрессивность и деструктивность поведения, то изучению массовой агрессии стало уделяться значительное внимание [1]. Изучением агрессивности человека определением типов человеческой агрессии, механизмов её развития и проявления в обществе занимались Эрих Фромм [2] и К. Лоренц [3]. Исследователи Р. Бэрон и Д. Ричардсон [4] рассматривали также массовое агрессивное поведение в обществе. Значительный вклад внёс Г. Лебон, занимаясь изучением воздействия на толпу в политических целях [5]. В отечественной психологии долгое время данная тема считалась неактуальной и мало рассматривалась. Агрессией масс занимался Д. В. Ольшанский [6]. Он же исследовал поведение толпы на фоне политических процессов и её влияние на них [7].

Мировые события последних лет ставят новые задачи исследования психологии толпы: определение механизмов появления и увеличения агрессии в толпе; способы, используемые для провоцирования деструктивного поведения толпы и возможные методы противодействия им и пресечения агрессивности толпы.

Каждый человек хоть раз в жизни был в толпе других людей. Эта толпа могла собираться по любому поводу, и человек мог оказаться в ней как случайно, так и намеренно. Некоторые люди, попав в толпу, чувствовали дискомфорт, и в зависимости от изменения состояния толпы менялось их поведение. Это объясняется тем, что механизмами стихийного поведения являются взаимное заражение, внушение и массовое подражание индивидов друг другу. Происходит эмоциональный подъём, приводящий субъекта в такое состояние, при котором он теряет способность к самоконтролю и оказывается во власти мощных иррациональных импульсов [7]. При высоком уровне эмоционального возбуждения происходит размывание ответственности, люди теряют свои обычные ограничения и чувство индивидуальности. Результатом могут быть действия, которые варьируются от легкого нарушения запретов до импульсивного самовыражения (групповой вандализм, погромы, кражи) и даже до разрушающих социальных взрывов (уличные бесчинства, линчевание, убийства).

В психологии принято разделять виды толпы по степени организации и характеру поведения. В ходе политических протестов толпа может быть как организованной или неорганизованной, это зависит от этапов её формирования. Характер действий у такой толпы обычно одинаков: изначально в ходе образования большой группы людей происходит выражение эмоций, обычно это гнев, протест, возмущение. Главной особенностью выделяют ритмичность их выражения.

Наиболее благоприятны ненасильственные протесты, в ходе которых массы людей обычно пассивны и слабо выражают свои эмоции или прибегают к законным средствам выражения своего недовольства, такими часто являются протесты в западных странах, как например движение «Захвати Уолл-Стрит». Но зачастую эмоционально возмущение людей превышает сдерживающие барьеры психики и может развиться насильственный

протест. Он может носить изначально мирный характер, но это не исключает того, что агрессивность масс может постепенно возрастать. Это зависит от множества факторов: внутреннего настроения людей, пришедших выразить своё недовольство, организационные мероприятия, которые могут снизить агрессивность масс, или наоборот, резко её увеличить, это определяется целями организаторов. Очень важна реакция объекта, против которого направлено возмущение: переговоры и попытка найти компромиссное решение зачастую нейтрализует агрессию. Отказ от сотрудничества и демонстрация силы, наоборот, разжигают её, как это было с политическими протестами в Киеве в январе 2014 г.

Существуют физиологические, психологические, ситуационные условия и предпосылки агрессии, а также провокационные действия. Если при достижении определённого эмоционального возмущения появляется повод, который подчёркивает психологическую безнадёжность ситуации, люди, поддерживающие это ощущение и конкретный объект, на который направлено недовольство, то происходит резкий всплеск агрессивности и можно говорить о появлении действующей агрессивной толпы – скоплении людей, стремящихся к деструкции и теряющих рациональную основу для действий. Находясь в состоянии фрустрации, люди могут произвольно менять объекты, против которых направлена их ярость, тем самым создавать угрозу для себя и окружающих.

Иногда политически-агрессивные массы выделяют в отдельный вид толпы – повстанческую толпу, в которой также преобладают агрессия и злость, но она отличается социально справедливым характером возмущения. В действительности дифференциация повстанческой и агрессивной толпы может заключаться лишь в уровне организованности масс, и этому есть реальные подтверждения. Так, например, в ходе Лондонских беспорядков 2011 года изначально протест против жестких действий представителей правопорядка перерос в массовые погромы магазинов и ресторанов, а также в открытое хищение чужого имущества, в ходе которого изначальные цели протеста утратили значимость. В случае же уже упоминавшегося политического кризиса на Украине, благодаря организации протестного движения агрессивные массы были

локализованы на отдельной территории, и их эмоциональное возмущение было направлено на представителей правопорядка и действующую власть, в отношении которых и совершались деструктивные действия.

Большую роль для формирования и поддержания толпы играют её лидеры. Они инициируют собрание больших масс народа и провоцируют их на агрессию. Однако в случае успеха роль лидеров стремительно снижается по мере увеличения толпы и роста её агрессивности – толпа становится неуправляемой. Таким образом, если устранять лидеров и провокаторов на начальном этапе формирования толпы, то её агрессивность снизится, но если толпа уже в состоянии деструктивного поведения, то данные меры малопродуктивны.

Кроме лидеров, для политических протестов необходимо освещение со стороны СМИ. Без быстрой передачи информации формирование протестного движения может значительно замедлиться, что даст время представителям правопорядка принять необходимые меры для обеспечения безопасности. Во время череды демонстраций и путчей, начавшихся в 2010 году и известных как «Арабская весна», использование сети Интернет позволило быстро организовать собрания недовольных властью людей для начала политических протестов. Действия властей, пытавшихся ограничить доступ населения к СМИ, были несвоевременны и вместе с попытками разгона демонстраций привели к всплеску агрессивности толпы и становлению её как повстанческой. Дальнейшее развитие политического и социального кризиса привело к революциям и войнам во многих странах Северной Африки и Ближнего Востока.

Некоторые исследователи, в частности Ольшанский, считают, что особую роль в возникновении и поведении агрессивной толпы играет анонимность ее участников. Лабораторными и полевыми исследованиями доказано, что анонимность побуждает и возбуждает толпу на проявления агрессии и деструктивных действий [6]. Соответственно если лишить толпу анонимности с помощью СМИ, то агрессивность людей снизится, они станут более организованы. Однако данные последних лет противоречат этому. Частым явлением становятся различные платки и маски, подобные знаменитой «маски Гая Фокса», которыми протестующие скрывают свои лица. Кроме

того, люди, уже находящиеся в агрессивном состоянии, просто не замечают того, что их фотографируют или ведут видеозапись, а в некоторых случаях это может даже спровоцировать людей на дальнейшую агрессию по отношению к журналистам и другим людям с записывающей аппаратурой.

Таким образом, стихийное и агрессивное поведение масс становится частым явлением в ходе проведения различных политических протестов. Но не всегда народные массы можно спровоцировать на широкие выступления. В зависимости от внутреннего психологического настроения люди имеют разную степень готовности к деятельности насильственного характера. В большинстве случаев люди могут открыто выражать своё недовольство, оставаясь в рамках законности. Однако влияние лидеров, провокации со стороны власти или организаторов протеста, действия СМИ, рост численности толпы – всё это повышает эмоциональное возбуждение людей. Только особые меры, вовремя предпринятые представителями правопорядка, способны предотвратить волну беспорядков и насилия. Но как показывает практика, власти часто бывают не готовы к появлению протестного движения, и неспособны разрешить возникший кризис без последствий. Единственным сдерживающим фактором в данной ситуации остаётся только благоразумие самих людей, их индивидуальная психологическая устойчивость и стойкие принципы морали и нравственности. Тем не менее, даже в развитых и относительно благополучных странах Запада часто происходят всплески стремления человеческой природы к разрушению и уничтожению, несмотря ни на какие высшие цели.

Литература

1. Рощин С. Психология толпы: анализ прошлых исследований и проблемы сегодняшнего дня // Психологический журнал. Т. 11. 1990. № 5.
2. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
3. Лоренц К. Агрессия. М. 1994.
4. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб, 1998.
5. Г. Лебон. Психология народов и масс. М., Академический проект, 2011.
6. Ольшанский Д.В. Психология масс. М., 2001.
7. Ольшанский Д.В. Основы политической психологии. Екатеринбург, 2001.

ПОСТАНОВКА ГОЛОСА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТОМСКОГО МУЗЫКАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ИМЕНИ ЭДИСОНА ДЕНИСОВА: ОПЫТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Я. Н. Мошко

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. В. Лобанов, к.пед.н., доц.

В современной России благодаря популярности эстрадного и академического вокального искусства, в том числе активной пропаганды различных вокальных телевизионных конкурсов, а также в связи с необходимостью развития ребенка в общеэстетическом плане, закономерно повышается интерес к занятиям вокалом. Пение способствует развитию эмоциональности и коммуникабельности, не требует покупки дорогостоящей экипировки или инструмента, и поэтому его можно считать очень доступным. Музыкальное обучение влечет за собой развитие памяти, музыкального слуха, речевого аппарата, получение ребенком новой информации, касающейся авторов музыкальных произведений, которых он исполняет. Кроме того, во время занятий вокалом происходит и физическое развитие, так как значительно укрепляются мышцы спины, брюшного пресса, улучшается состояние дыхательной системы. Таким образом, занятия вокалом – это способ разностороннего развития ребенка.

При работе в отделении начальной музыкальной подготовки автор часто сталкивается с детьми, желающими петь на сцене, публично. Ребенок приходит на занятия с мечтой петь, участвовать в конкурсах. Однако недостаток навыка физиологически правильного образования голоса приводит к тому, что ребенок, пытаясь петь громко, выдавливает из себя форсированный и, как ему кажется, красивый звук. Если этот процесс вовремя не заметить, не исправить, то ученик «напевает» себе большое количество зажимов.

Зажимы характеризуются скованным состоянием, несвободой, что вредит качеству вокального исполнительства. И, в конце концов, в зажатом состоянии ребенку тяжело петь и физически и морально, что может даже привести к тому, что он бросает заниматься музыкой. Особо важно как можно раньше заметить

и искоренить зажимы, так как чем ребенок старше, тем сложнее потом избавляться от вызванных ими дефектов в пении. Поэтому педагогу уже в раннем возрасте очень важно со всей ответственностью подходить к постановке голоса.

Вопрос постановки голоса начал интересовать автора в связи с началом собственной педагогической деятельности в отделении начальной музыкальной подготовки Томского музыкального колледжа имени Эдисона Денисова в 2013 году. Первой ученицей автора статьи стала девочка одиннадцати лет, веселый и немного застенчивый ребенок, хорошо реагирующий на замечания в процессе пения, но приученный петь «с голоса», повторять за учителем. Ранее она посещала уроки фольклорного пения, отдельные специфические особенности которого могут привести к зарождению ряда дефектов в академическом вокале. В данном случае дефектами оказались преимущественно зажатым горловой звук, отсутствие певческого дыхания и нечистое интонирование. Несмотря на указанные проблемы, при прослушивании выяснилось, что у девочки хороший музыкальный слух, что позволяет считать причиной нечистоты интонирования низкую вокальную позицию и отсутствие правильно организованного певческого дыхания.

При решении данных проблем автор исходил из следующих теоретических основ. Первое, на что нужно обращать внимание при постановке голоса – это, конечно, дыхание. Главное в работе с детьми исключить зажимное ключичное дыхание. Его главным признаком является поднятие, задиранье плеч во время вдоха и исполнения произведения, что и наблюдалось у ученицы автора статьи. Это приводило не только к физическому зажиму, но и к интонационной фальши, голос терял опору. Автор стремилась сделать удобным для ребенка дыхание, научить вдыхать так глубоко как комфортно, но, тем не менее, аккуратно приучать ребенка к более глубокому вдоху, в район нижних ребер и диафрагмы. Причем, злоупотреблять терминами не нужно, ученику будет их сложно осознать, для ребенка понятней образное мышление или мануальное воздействие.

С помощью наглядно-образного мышления автор смогла легко объяснить ребенку принципы вокального дыхания. Работа началась с устойчивого положения ног, чтобы ребенок стоял ровно, не переминаясь с ноги на ногу. Например, автор

предлагала представить, что ноги вросли в пол, как корни деревьев вырастают в землю. Необходимо напоминать про устойчивое положение ног постоянно, пока у ребенка не войдет это в привычку. Состояние тонуса в районе диафрагмы можно объяснить на примере плотного надутого воздушного шара, но обязательно заметить, что шар всегда должен быть надут, то есть во время пения нужно его чувствовать, нельзя расслаблять, сдувать мысленный шар.

В практике автор наиболее успешно использует метод мануального воздействия. Рукой либо шарфом можно стимулировать работу диафрагмальных мышц, показывать их плавную, мягкую работу. Шарф необходимо разместить прямо ниже диафрагмальных мышц, и как бы подтягивать их во время пения. После этого, ребенку было легче воспроизводить работу мышц самостоятельно. Важно объяснять, что если нужно взять ноту выше, либо добавить динамику, все это должно идти плавно, от дыхания. В работе с ученицей наиболее успешно используется прием «с шарфом». Ребенок сам слышит и понимает, как свободно можно петь, используя певческое дыхание.

Не секрет, что с помощью дыхания исправляются многие недостатки. Так, например, легко объяснить, что музыкальные фразы необходимо делать дыханием, «одним мазком». Вдобавок, с помощью дыхания удалось приучить девочку именно к пропеванию, певучести, а не к декламации. Как известно, уже в раннем возрасте ребенок приучается к континентному звукообразованию, легатному пению. Важно объяснить и сам процесс, что сначала необходим короткий вдох, как испуг, затем небольшая задержка дыхания, а потом продолжительный выдох. Дыхание у ребенка должно быть эластичным, нельзя допускать, чтобы ребенок форсировал звук все должно быть свободно, но в хорошем вокальном тонусе. Атаке звука следует быть мягкой, без удара, дыхание должно идти впереди звука.

В практике автора была сделана попытка преодолеть опасный горловой зажим, особенно в детском возрасте. Он может навсегда отбить у ребенка желание заниматься вокалом, так как приводит не только к неправильному звукообразованию, но и к хроническим болезням. Когда ученица пела «на горле», ей было некомфортно, а зачастую, просто больно петь, потому что она сильно форсировала звук. Ликвидировать име-

ющийся горловой зажим помогло именно развитие дыхания в сочетании с округлением звука и резонаторной близостью. Очень важно в работе с детьми использовать именно термин «округление», а не «зевок». Пение «на зевке» для ученицы ассоциировалось с заглотом, формирование звука получалось неестественным. Легче воспринималось ощущение округлости в полости рта в сочетании с резонаторной близостью.

Опыт работы автора подтвердил эффективность приема наглядно-образного мышления. Различными примерами из повседневного быта объяснять ощущение округлости в ротовой полости, переносить уже известные ребенку предметы и образы в уроки вокала. Можно приготовить набор шариков, и показывать разные в зависимости от необходимости величины округления. Больше нужно округлить – больше «шарик». Также очень полезно применять сонорные согласные в сочетании с гласной «о» и «ё». Нарбатывать округлость звучания надо начинать уже в распевке, перенося полученные навыки в работу над произведениями. На примере ученицы, автором сделан вывод, что с помощью округления и опертого дыхания ребенок свободно поет высокие ноты, на которых ранее голос форсировался и срывался.

Резонаторная близость хорошо нарабатывается в игровых моментах, также используя нагляднообразное мышление и ассоциации, например «колокольчик», «остро, как иголочка». В моей практике активно используется пение «на улыбке». Ребенок чуть улыбается, и на это легкой улыбке звук сам собой идет в резонаторы, конечно при условии контроля дыхания. Также для наработки резонаторной близости необходимо активно использовать сонорные согласные.

Фальшивое интонирование в рассматриваемом случае было вызвано отсутствием дыхания и низкой вокальной позицией. То есть звук был «на губах», что вызывает интонационный недобор. Убрать звук «с губ» можно с помощью округления. Округленная нота активизирует работу небного свода и дает ноте резонирование. Кроме вышеперечисленных способов придания округлого звучания для чистоты интонации можно использовать метод интервального мышления. С помощью него ученик мысленно делит мелодию произведения на интервалы. Чем больше интервал, например кварта или квинта, тем больше нужно

«округлить» ноту. Это позволяет ребенку тщательнее контролировать процесс пения. А так как пение – это психофизический процесс, то для достижения результата необходимо все делать осознанно, в том числе контролировать чистоту интонирования. Автор на уроке использует систему «ступеней», чем больше интервал, или скачѐк в мелодии, тем на большее количество «ступеней» нужно поднять небный свод, сильнее округлить его.

Итак, в настоящей статье были рассмотрены особенности работы постановки голоса у учащихся отделения начальной музыкальной подготовки Томского колледжа Эдисона Денисова. Выявлены наиболее общие проблемы и сложности, с которыми начинающий педагог сталкивается в своей работе. На примере конкретного ученика ими оказались – горловой зажим, нечистое интонирование и отсутствие певческого дыхания. Обнаружена взаимосвязь этих дефектов: один зажим усугубляет другой. В статье рассмотрены методы, успешно применяемые на практике, с помощью которых автор решает данные проблемы. Они позволяют успешно преодолевать трудности постановки детского голоса, что доказывает их полезность и адекватность.

ВЛИЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ НА КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

А. С. Оразнепесова, Н. Л. Винниченко

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Влияние студенческой среды на формирование личности всегда было и будет одной из актуальных проблем педагогической науки и общества в целом. Рассматривая культурное развитие личности студента под влиянием студенческой среды, необходимо обратиться к термину «культура личности».

Понятие «культура личности» сложно и многоаспектно. Одни под этим понятием понимают уровень воспитанности и образованности человека, уровень его мировоззрения и гуманистическую систему ценностей и отношений [1]. Также культуру личности рассматривают как целостное образование, которое определяется глубиной и степенью усвоения им материальной и духовной культуры, умением применять их в процессе жизнедеятельности и общения с другими людьми [3]. В данном

случае понятие культуры фиксирует качества человека, способ его поведения, отношение к другим людям, к деятельности. В условиях современного российского общества проявлением мозаичности культуры стало возникновение и развитие многочисленных и разнообразных культурных форм.

Особое внимание привлекают молодежные субкультуры как специфические формы организации молодежи. Самыми активными и образованными представителями среди них являются студенты. К какой субкультуре относиться студент, в первую очередь зависит от активности, которую он проявляет в той или иной сфере деятельности. В свою очередь активность студента – это результат сочетания многих видов деятельности, с помощью которых у студента формируется творческое и ответственное отношение к результатам каждого из них [3]. Качество деятельности студента проявляется в его социальной активности, оказывая влияние во все сферы студенческой среды. Ощущая на себе влияние среды, социальных институтов и собственной деятельности, студент все же сохраняет относительную автономность в развитии своего собственного внутреннего мира, самосознания.

Рассматривая влияние студенческой среды на культурное развитие студента, нельзя обойти стороной субкультуры. Субкультуру можно определить как совокупность специфических признаков (норм, ценностей, стереотипов, вкусов и т. п.), влияющих на стиль жизни и мышления определенных групп людей, позволяющую им осознать и утвердить себя в качестве «мы», отличного от остальных представителей социума [4].

Из самых очевидных признаков субкультуры необходимо выделить жаргон. Жаргон включает в себя ряд групп слов и выражений, которые отличают представителей разных субкультур. Так, в молодежном жаргоне можно выделить пять жаргонных групп:

- 1) слова и выражения, получившие содержательное значение. Например, «капуста», «зелень» – доллары; «предки» – родители; «упакован выше крыши» – очень модно одет;
- 2) слова и выражения, которым придается многозначная экспрессивная окраска («железно», «крутой», «грузить»);
- 3) слова, использующие только в жаргоне (баксы, салага, клевый, прикид – одежда, слова из блатной лексики);

4) слова и выражения, употребляемые лишь в отдельных регионах;

5) слова и выражения, употребляемые носителями автономных субкультур (байкерами, роллерами и др.) и в их реальных группах.

В каждой субкультуре рождается свой фольклор – комплекс словесных, музыкальных, изобразительных видов творчества. Словесный вид творчества включает в себя стихотворные и прозаические произведения, анекдоты, а в детской субкультуре – считалки, дразнилки, страшилки. Музыкальный фольклор – это песни, выражающие отношение к окружающему миру, чувства и стремления, особенности стиля жизни и мышления. Среди молодежных изобразительных видов творчества назовем граффити. Это надпись, знак, сделанный любым способом на объектах частной и общественной собственности – на стенах домов, на заборах, скамейках, в транспорте или в лифте [3].

В молодежной среде распространены такие субкультуры как аниме, панки, байкеры, футбольные фанаты, эмо, ролевики, готы. Рассматривая влияние субкультур на формирование личности студента, нам было интересно увидеть признаки этого процесса в нашем вузе – Томском государственном педагогическом университете. Для этого мы составили небольшую анкету и попросили ответить на неё студентов 2–3 курса разных факультетов (всего 72 человека).

В результате оказалось, что 93 % респондентов знакомы с понятием «молодежная субкультура». Значительная часть анкетированных студентов узнала о существовании молодежной субкультуры через друзей (38 %), остальные – из разных источников. С самим фактом влияния субкультуры на личность студента согласны 88 % респондентов. При этом 53 % опрошенных убеждены, что принадлежность к субкультуре приводит к нарушению норм поведения человека. Такое же количество студентов (53 %) считают, что студент, находясь в субкультуре, самовыражается, самоутверждается, т.е. проявляет себя как индивидуальность.

Большой интерес вызывают причины, по которым молодые люди становятся членами различных направленных молодежной субкультуры. 43 % студентов считает, что в основе лежит поиск поддержки, потребность в эмоционально-насыщенном

общении, а 42 % людей назвали причиной жажду самовыражения. Если говорить о стремлениях современной молодежи, то 35 % студентов считают, что молодежь стремится к независимости, 33 % – к развлечениям, остальные не смогли ответить на вопрос. Многие студенты убеждены в том, что влияние субкультуры приводит как к положительным, так и к отрицательным эффектам. В основном, субкультура обладает предрасположенностью к нарушению общественных норм, изменению психики человека. Опасными были названы и потеря человеком личностных ценностей и индивидуальности, агрессивность, пустая трата времени и неуспеваемость в учебе.

Тем не менее, хотя принадлежность к субкультуре очень актуальна для студенческой среды, она часто является стихийной, случайной. Если в данный момент интересы студента совпадают с интересами группы, удовлетворяет её потребностям, то влияние группы на его жизнь будет усиливаться, и в его поведении будет появляться все больше признаков данной группы и направления. Но студенческая среда не только может включать в себя представителей разных молодежных групп и направлений, но и качественно влиять на их культурное развитие. Прежде всего, потому, что образовательная среда вуза предполагает более глубокое познание молодежной активности. Через целенаправленную организацию студентов можно усиливать положительное влияние различных направлений молодежной субкультуры, способствовать обогащению всей студенческой среды и каждого студента. За счет этого может быть ослаблено негативное влияние субкультур, осуществлена переориентация молодых людей на саморазвитие. Таким образом, педагогически оправданной можно считать переориентацию участников субкультур на принятие гуманистических ценностей и отношений.

Литература

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс. Казань: Центр инновационных технологий, 2008. 500 с.
2. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М., 2008. С. 44–60.
3. Педагогика: Учебное пособие для студ. пед. учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. 3-е изд. М.: Школа-Пресс, 2000. С. 123–138.
4. Мудрик А.В. Социальная педагогика. 7-е изд. М., 2009. С. 73–80.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА САБЕРФАЙТЕРОВ

В. А. Писаренко

Клуб развития молодежи «Кром», г. Красноярск, Россия

Развитие оригинального сценического фехтования «сабер-файтинг», являющегося направлением молодого спорта арт-фехтования, требует постоянного совершенствования качества постановочных поединков на моделях световых мечей. Вот несколько проблемных аспектов создания боев для сцены:

1. Неопределенность целей коллектива саберфайтеров.
2. Неоднозначность фехтования в данном коллективе (источники, техника, тренеры).
3. Минимализм стандартов арт-фехтования.

Первая проблема означает опасность реализации саберфайтерами цели, свойственной другим «околофехтовальным» коллективам. Важно понимать разницу между целями околофехтовальных кругов (в числе которых могут быть ролевые субкультуры, костюмированные игровые сообщества, шоумены-пиротехники и файерщики) и сценических фехтовальщиков. Саберфайтеры показывают бой между персонажами, а не между собой, при этом демонстрируется не только актерское мастерство, но и тактика, логика, физиологические и психологические особенности персонажей.

Вторая проблема порождена тем, что саберфайтинг вырос из киноиндустрии, без серьезной исторической основы. Однако в этом есть и плюс: в стилистике саберфайтинга возможно воплотить технику и тактику разных видов оружия, что подтверждается опытом тренеров из разных городов России.

Третья проблема справедлива для всего артистического фехтования в целом, так как у него не существует ни официальной методики обучения, ни стандартов. С решением проблемы установления базовой техники саберфайтеры столкнулись на рубеже 2000-х годов, и с тех пор ими была проделана огромная работа по установлению стандартов внутри своего сообщества [1; 2]. Для сравнения, сюжетный и сценический арсенал фехтовальщиков, например, шпажистов и мечников, есть компиляция из множества исторических сцен, эпизодов из пьес и театральных постановок. Саберфайтеры ввиду ограничения, созданного

видеорядом фильмов «Звездные войны», не могут этим похвастаться. Имитация светового меча навязывает зрителю образы воинов-джедаев, увиденных им когда-то на экране. То же самое было с миром шпаги на сцене, когда ими владели «мушкетеры». Тем не менее, мир кино и сцены обогатил и арсенал для актеров, работающих с этим видом оружия [3].

Обозначим некоторые моменты постановки саберфайтерских боев в ракурсе актерского мастерства бойцов. Видеоряд поединков на световых мечах задает общую пластику движений, стиль фехтовальных действий и практику поведения выступающих. Действительно, в бою на сцене, как и в спектакле важно раскрыть роли, атмосферу действия, сценическую жизнь. Но постановочные бои – это не спектакль, а эстрадный номер, в формате которого не всегда есть полноценный сюжет. Ведь роль не рождается на сцене, она показывает промежуток времени из жизни персонажа через его жесты, привычки, темпоритмы действия, пластику. Исключением будут классические для саберфайтинга сюжеты, где есть антагонист в роли ситха (темного джедая), и протагонист – в роли джедая. Эти две роли прямо оговаривают привязку к фильму, оружию и сверхъестественные способности. Проблема недостаточного разнообразия таких сюжетов решается актуализацией сцен, связанных со свободным стилем – установленной для саберфайтинга номинацией в мире артистического фехтования. Эта номинация позволяет осуществлять выбор костюмов, грима, оружия и ролей на усмотрение актеров.

Таким образом, актеры-саберфайтеры свободны как в выборе роли, так и в определении способа раскрытия возможностей оружия. Однако уровень актерского мастерства саберфайтеров не всегда делает возможным решение сложной задачи: актер-боец должен раскрыть роль через характер движений в бою и во время отдыха (например, в ходе прерывания фехтовальных фраз, завязки, кульминации и развязки сюжета). Базовой техникой владения оружием и физиологических параметров типичного саберфайтера для этого обычно недостаточно. Не владеющий навыками актерской игры фехтовальщик может показать весь свой арсенал действий, но остаться тем самым человеком, которым он является в повседневной жизни, хотя каждая роль обладает иной пластикой движений, характером, привычками,

жестами. Они могут быть уже изучены актером, либо подобраны специально для выбранной роли, как и технические элементы фехтования. При этом контрастность актерской игры создается за счет разных типажей саберфайтеров. Например, эффектно и комично смотрится низкорослый шуплый боец, сражающийся с двухметровым плечистым соперником. В зависимости от жанра используются или логичные для бойцов такого уровня действия или же наоборот – намеренно проигрышные, но удачно вставленные за счет роли или сюжетных находок. Скажем, если актер способен исполнить роль, не подходящую ему по физиологическим параметрам, то его образ может сделать более правдоподобным костюм, свет, бутафория, грим.

Для развития навыков актерской игры существуют не менее сложные упражнения, чем те, что применяются в обучении фехтованию. Для речи на сцене – упражнения на развитие дыхательных возможностей, умение произносить речь со сбитым дыханием, что происходит после боевой сцены, во время паузы. Для повышения четкости движений – упражнения на координацию рук, ног, постановки осанки и одновременного чтения отрывка стиха, монолога. Даже походка связана с боевой стойкой фехтовальщика, но сама по себе ей не является, будучи обусловленной ролью. Например, военный человек вряд ли станет выходить на сцену сутулым, с согнутыми ногами. Если же роль наполнена привязками к болезням, возрасту или навыкам персонажа, это определит его манеру боя. Например, грубый телохранитель вряд ли станет изобиловать в бою наличием сложных красивых фехтовальных элементов, даже если актер умеет их исполнять абсолютно чисто и в любой обстановке. Такой боец будет широко использовать, например, приёмы рукопашного боя. Иными словами, техника и тактика боя должны соответствовать умениям персонажа, а не самого актера-фехтовальщика.

Светодиодные модели оружия для саберфайтинга делают бои более похожими на те, что знакомы зрителю по фильмам «Звездные войны». Тренировочные (несветящиеся) мечи используются только при ярком освещении. Учитывая, что воссоздание характерного гудения клинков усложнено синхронизацией со схемой боя, то важно замаскировать его отсутствие эффектною поединка. Важно при этом учитывать, что некоторые приёмы могут выглядеть прекрасно в глазах фехто-

вальщиков, но настолько же неказисто для простых зрителей. Дополнительно обозначим, что сольные выступления требуют от выступающего смотреть в выбранную точку зрительского ряда, а не в пол или сторону, если это не обусловлено расположением условного противника.

В качестве вывода отметим, что развитие актерского мастерства саберфайтеров является не менее значимой предпосылкой создания качественного сценического боя, чем филигранное владение техникой фехтования.

Литература

1. Лобанов В.В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: ТГПУ, 2010. 58 с.
2. Лобанов В.В. Развитие артистического фехтования «Саберфайтинг» в современной России // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Томск, 29–30 марта 2012 г.). Томск: ТГПУ, 2012. С. 30–32.
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Искусство сценического фехтования. М.: СпортАкадемПресс, 2004. 272 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СМЕХА

Д. А. Поцов

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О.В. Лингевич, старший преподаватель

Комическое сегодня не поддается общим формулировкам и общепринятым терминам, его нельзя рассматривать в рамках одной дисциплины и дать четкое его определение, именно поэтому смех изучался в философии, лингвистике, психологии, культурологии даже в медицине и это далеко не весь список наук. Над сущностью юмора задумывались многие исследователи, эта проблема прошла длинный путь от Аристотеля и Канта до Р. Мартина, но так и не была решена. Сегодня мы даже не имеем общенаучной формулировки юмора, принятой большинством научного сообщества, иначе говоря, как выразился А. Козинцев: «Антропология смеха находится на начальной стадии развития как у нас, так и за рубежом» [1, с. 1], и всё это оттого, что каждый специалист видит в юморе разную специфику. Для проблематики комического, наконец-то встал вопрос

о возможности междисциплинарного подхода, об обобщении накопленного опыта в различных областях знания, выведении общих закономерностей существования смеха и его природы.

В современном же мире комическое плотно вошло в повседневную жизнь человека, и кажется, что сегодня юмор окружает нас повсюду, где бы мы ни находились, смех стал нашей неосознанной потребностью, чертой массовой культуры, поскольку связан с удовольствием, и остаётся лишь гадать является ли это продуктом современной эпохи или так было всегда. Д.С. Лихачёв, следуя за А. Бергсоном, однажды заметил, что: «Сущность смешного остаётся во все времена одинаковой» [2, с. 343], однако обрисовывая зависимость юмора от национальной специфики в своих трудах, он так и не обозначил до конца, какова эта сущность и как она функционирует. Тем не менее, как и И.Ю. Николаева, Лихачёв очень близко подошёл к пониманию юмора, как продукта бессознательных культурно-психологических установок древности, архаичной обусловленности комического, поскольку занимался в основном природой комического в древней Руси [3].

А. Бергсон же писал, что смех возникает, когда на то есть причины и что это его природная данность [4], однако о причинности смеха Бергсон, так же как и Лихачёв о его сущности, практически ничего не сказал. Тем не менее, вопросы о сущности и причинности смеха являются подводными камнями практически всех исследований на данную тему, поскольку не ясно, причинность юмора определяет его природу или же природа юмора определяет его причинность? Таким образом, стоит обратиться к основным теориям смеха и поближе взглянуть на эти вопросы.

Опираясь уже на имеющиеся обобщения в области историографии юмора, можно сделать вывод, что основных теорий юмора три, если расположить их в хронологическом порядке появления то это: теория превосходства, теория несоответствия и теория утешения. Стоит отметить, что изучение смеха зародилось изначально в философских трактатах и уже сегодня логически перешло в современную психофизиологическую область исследований, что определялось развитием научно-технической мысли и вообще науки. Если разбивать теории на категории научных областей, то мы получим фило-

софско-лингвистические, психолого-лингвистические и психолого-физиологические теории комического.

Теорию превосходства, которая тяготеет к философско-лингвистическому направлению, сформулировал Т. Гоббс. Развивая идеи Аристотеля и задаваясь вопросом о причинности юмора, Гоббс писал о том, что «гримасы вызывают эгоистическую и тщеславную „внезапную гордость“ от осознания того, что мы сами, дескать, умнее, благороднее и красивее объекта» [1. с. 10]. Иными словами человек смеется, когда осознаёт своё превосходство над другими людьми, процессами или предметами.

Что же касается Аристотеля, то сразу стоит заметить, что он трактовался во всех исследованиях по-разному, однако его подход к юмору, как мы считаем, был более практичен, и не так обременён вдумчивой теорией, поскольку в «Риторике» он писал: «Что касается шуток, то поскольку они, как представляется, могут быть полезны в споре, то как говорит Горгий, серьёзность противника следует сокрушать смехом, а смех серьёзностью, и это правильно» [5, с. 147], смех здесь выдаётся лишь как орудие спора. Цитата же из «Поэтики», над которой били головы многие исследователи: «Смех есть часть безобразного: смешное это некоторая ошибка и безобразие, никому не причиняющие страдания и ни для кого не пагубное <...>» [5, с. 153], в авторском тексте относится больше к теории трагедии и комедии, которую конструирует Аристотель, а не к юмору как таковому, к тому же «Поэтика» рассматривает больше трагедию, нежели проявления комического. Однако удивительно, что в Древней Греции так много думали о смехе, поскольку помимо Аристотеля о нём говорил ещё как минимум один человек – Горгий.

Крайняя версия теории превосходства, как выразился А. Козинцев, появилась в XX в. Сформулировала её М.Т. Рюмина, считая, что смех есть крайнее проявление эгоизма: «смех это ситуация зла, происходящая с другим» [6, с. 113]. Таким образом, юмору был добавлен больший ракурс психологического явления, связанного с ценностными установками субъекта, поскольку смеёмся мы над тем, что меньше всего нас касается, и что выглядит в наших глазах ничтожным. Поскольку смеяться над самим собой значит вызывать парадоксальные эмоции, мало похожие на обыденные эмоции, называемые смехом. Стоит отметить, что теория превосходства пересекается с теорией

психоанализа, в том плане, что ставит вопрос о смехе над т.н. «злом», которое в свою очередь определяется культурно-нравственными установками эпохи.

Теория несоответствия, а точнее теории, полностью продукт исследований в области лингвистики. Козинцев даже выделил виды этих многочисленных теорий, говоря о лингвистическом направлении исследований о юморе, он пишет, что здесь: «Традиционные теории комического делятся на объективистские, субъективистские и реляционистские, в зависимости от того, в чём или в ком автор теории видит источник противоречия – в объекте, в субъекте или же в предполагаемом отношении объекта к субъекту» [1, с. 29]. Чтобы понять данное высказывание, надо оговориться, что суть всех лингвистических теорий юмора сводится к разбору семантики комического текста, выделения в нём скриптов – несоответствий и противоречий в жизни между объектом и субъектом, фреймов и т.д. Стоит заметить, что теория несоответствия много взяла от немецкой философии, теорий комического И. Канта и А. Шопенгауэра, которые В. Пропп применительно к юмору называл «мёртвыми философемами» [7, с. 8–9]. Тем не менее, Кант и Шопенгауэр одними из первых выдвинули идею о том, что природа смеха заключается в распознании человеком противоречий и несоответствий в окружающем мире.

Однако в последнее время большинству исследователей представляется, что юмор имеет психоэмоциональную и даже чисто физиологическую природу, заложенную в человеке с его рождения. Ещё А. Бергсон говорил, что «не существует комического вне собственно человеческого» [4, с. 11].

В конце XIX в. на физиологию смеха обратил внимание Г. Спенсер. По его мнению, природа комического представляет собой путь разрядки движущих нервов и зависит от возбудимости нервных центров человека. Спенсер называл смех «полуконвульсивным действием» [8, с. 807], в ходе которого, по его наблюдению, задействуется определённая группа мышц тела. Так, он писал: «Стоит заметить, что ощущения и эмоции стремятся производить телесные движения, причём сила последних пропорциональна силе первых» [8, с. 804]. Хотя Спенсер и был последователем теории несоответствия, поскольку, как и большинство немецких философов считал, что смех проис-

ходит вследствие сознания несообразности [8, с. 798], однако он одним из первых обратил внимание на чисто физиологическую природу смеха, связанную с мозговыми центрами человека, и обозначил «физиологический метод» исследования юмора [8, с. 811]. Этот же метод, но на современной научно-технической базе, использовал и А. Козинцев в своих последних трудах. Исследуя мозг человека, он пришёл к выводу, что юмор – проявление обособившегося рефлекса нашего мировосприятия которое могло произойти лишь на высшем – человеческом – этапе эволюции психики» [1, с. 63], и что шутки активизируют разные участки коры головного мозга, а телесная реакция на смех связана с психологическими феноменами» [1, с. 82]. Последнее, впрочем, было взято у И. Канта, который писал: «Смех – это аффект (Д.П.), возникающий из внезапного превращения напряжённого ожидания в ничто» [9, с. 207]. Иными словами, Козинцев пытался определить смех как процесс головного мозга, «мысль, стремящуюся найти чувственное выражение» [1, с. 81]. Причём он видел в этом чувственном выражении стремление к объединению людей, и не находил в этом чувстве ничего мрачного, критикуя таким образом фрейдистскую теорию комического, в которой смеховое подсознательное, как пишет автор, выдаётся за «эгоистичное и антисоциальное влечение» [1, с. 81].

Тем не менее, теория З. Фрейда и весь последующий психоанализ является «камнем преткновения» в теории смеха, поскольку открывает в нём совершенно новые аспекты. Фрейд говорил о смехе как о процессе защитного психологического механизма, названного им сублимацией. С помощью смеха человек преодолевает многие табу, писал автор, «Суперэго» разрешает людям смеяться на запретные темы, высвобождая тем самым энергию, накопленную в подсознательном, напрямую не противореча т.н. «оно», и уберегая человека от нервного срыва и вообще неврозов [10]. Стоит заметить, что о смехе как о пути эмоциональной разрядки говорил ещё Г. Спенсер [8, с. 810], однако Фрейд обозначил интимную природу юмора и связал её с эмоциями, возникающими в глубине сознания человека. И как бы А. Козинцев не критиковал психоанализ, он всё же следовал за ним, когда писал, что юмор противоречит всем чувствам потому, что не имеет никаких объектов во внешнем мире [1, с. 63].

Таким образом, на основе освещённых теорий можно сделать вывод о том, что смех это многогранная проблема, находящая аспекты своей сущности в широком круге подходов и дисциплин, иными словами, почти всё, что берёт начало в философии, становится предметом исследования гуманитарной области знания. Существующие теории, проливая свет на природу юмора, тем не менее, говорят о разных его проявлениях. Причинность смеха мы можем найти и в семантике комического текста и в определении противоречий в окружающем мире путём когнитивной объективизации человеком окружающего пространства, процессов и явлений. Однако природа смеха видится и в глубинных процессах, происходящих внутри человеческого мозга, процессах, возможно, ещё не открытых нам в силу недостаточного развития научного знания. Однако некоторым зарубежным исследователям, по свидетельству А. Козинцева, уже удалось сделать определённые шаги на этом пути. Известно, что определённые нарушения функционирования левого и правого полушария головного мозга человека, лишают его способности понимать юмор (нарушение работы правого полушария) и получать эмоциональное удовольствие от смеха (нарушение работы левого полушария) [1, с. 82]. Смех – это эмоция, созвучная и близкая эмоциям страха и гнева, это отмечали и Спенсер, и Пропп, и Кант. Тем не менее, как и любую другую эмоцию, человек может подавлять смех, мы можем не засмеяться, когда нам очень смешно, так же как можем контролировать своё недовольство или имитировать его (кстати, смех тоже можно имитировать). Смех, так же как страх и боль, может вызвать слёзы, повлиять на общий фон состояния организма, что привязывает к нему множество физиологических проявлений (очень подробно, например, изучался смех от щекотки (Спенсер, Пропп), имеющий чисто физиологическую природу). Смех – эмоция, наиболее подверженная социализации, и потому имеющая множество оттенков. Мы думаем и говорим по-разному, однако смеёмся одинаково, но не над одним и тем же, в силу описанных выше причин, определённых эпохой развития того или иного общества, архаичными установками.

Литература

1. Козинцев А.Г. Человек и смех. СПб.: Алтей, 2007. С. 233.

2. Лихачёв Д.С. Смех как мировоззрение. СПб.: Алтейя, 1999. С. 480.
3. Николаева И.Ю. Полидисциплинарный синтез и верификация в истории. Томск: ТГУ, 2010. С. 410.
4. Бергсон А. Смех. М.: Искусство, 1992. С. 126.
5. Аристотель. Риторика. Поэтика. М.: Лабиринт, 2000. С. 219.
6. Рюмина М.Т. Эстетика смеха: Смех как виртуальная реальность. М.: УРСС, 2003. С. 320.
7. Пропп В. Проблемы комизма и смеха. М.: Лабиринт, 1999. С. 285
8. Спенсер Г. Опыты научные, политические и философские. М.: Литератор, 1998.
9. Кант И. Критика способности суждения. М.: Искусство. 1994. С. 365
10. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. М.: Азбука, 2011. С. 288.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

В. В. Савченко

*Лесосибирский педагогический институт-филиал
Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Научный руководитель: М. А. Мартынова

Каждый человек обладает определенным уровнем нервно-психической устойчивости (далее – НПУ). Под НПУ понимают интегральную совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды (Крамаренко Г.И.). Различают неудовлетворительный, удовлетворительный, хороший и высокий уровни НПУ. Люди с разными уровнями НПУ различаются по степени дезадаптации в стрессовой ситуации. При этом саморегуляция эмоциональных состояний относится к числу характеристик, влияющих на уровень НПУ. Под ней понимают способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости (Cole P.M.). При разных уровнях НПУ наблюдаются свои особенности саморегуляции

эмоциональных состояний. Мы считаем целесообразным их изучение, особенно у студентов.

Исследование проводилось на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета. В нем приняли участие 35 человек. Применялись следующие методы: методика определения доминирующего состояния (авт. Л.В. Куликов), методика определения уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-1» (авт. Баранов В.А.), метод системной психологической диагностики на приборе «Активациометр» (модель «АЦ-6»).

Анализ полученных результатов позволил нам разделить всех испытуемых на три группы в соответствии с уровнем НПУ.

Так, первую группу составили 22,8 % испытуемых (8 человек) с неудовлетворительным уровнем НПУ. Им присуще как оптимистическое, так и пессимистическое отношение к трудностям, в стрессовой ситуации могут быть активными или инертными, склонны испытывать тревогу. Это может быть обусловлено присущей медлительностью, борьбой мотивов. Отмечается низкая удовлетворенность жизнью, преобладание негативного эмоционального тона, критичность. Они обладают навыками адекватного поведения в стрессовой ситуации, все компоненты надежности хорошо развиты, им не свойственно повышение психоэмоциональной напряженности под влиянием стрессора, а попадание в экстремальную ситуацию перестраивает их мышление по аналитической линии. Несмотря на повышенную эмоциональность, вероятно, они обладают навыками, позволяющими с ней справляться.

Вторую группу составили 54,4 % испытуемых (19 человек) с удовлетворительным уровнем НПУ. Анализ результатов показал: часть студентов пассивны, не верят в успешное разрешение сложных жизненных ситуаций, возможно из-за недостаточно развитых навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Другая часть готовы активно решать возникшие трудности, уверены в своих силах и возможностях. У всех испытуемых преобладает ровный положительный эмоциональный тон, это может быть следствием присущей им надежности в стрессовой ситуации. Экстремальная ситуация перестраивает мышление части испытуемых в эмоционально-образную сторону, а другой части в аналитическую сторону.

В третью группу вошли 22,8 % (8 человек) испытуемых с хорошим уровнем НПУ. Для них характерно: оптимистическое отношение к жизненной ситуации, готовность к преодолению препятствий, готовность к работе, недостаточная критичность в оценке собственной личности, преобладание ровного положительного эмоционального тона, что может быть следствием высокой эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации и высокой степени надежности. При этом у них недостаточно развиты навыки саморегуляции эмоциональных состояний, однако, справится со стрессом им, возможно, помогает вера в себя и позитивное отношение к трудностям.

Далее выделенные нами различия в особенностях саморегуляции эмоциональных состояний студентов с разными уровнями НПУ были статистически проверены при помощи расчета непараметрического критерия Манна-Уитни.

Таким образом, доказано, что уровень НПУ человека оказывает влияние на его доминирующие эмоциональные состояния в стрессовой ситуации. Чем ниже уровень НПУ студентов, тем в большей степени преобладают негативные эмоции, неуверенность в своих силах, тревога, инертность. Как показало исследование, даже при хорошем уровне НПУ навыки саморегуляции эмоциональных состояний могут быть несовершенны. Можно предположить, что есть еще что-то неизученное нами, что влияет на определение уровня НПУ.

Литература

1. Крамаренко Г. И., Рудой И. С. Нервно-психическая устойчивость у военнослужащих срочной службы. М.:ВмедА, 1984. 26 с.
2. Cole P. The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monogr Soc Res Child Dev*, 1994. 100 S.

НЕВИДИМАЯ СИЛА КОМПЛИМЕНТА

В. Р. Садыкова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, старший преподаватель

Издавна люди пытались наладить контакты между собой при помощи правильно сказанного слова, ведь ничто так не располагает собеседников друг к другу, как правильно сделанный комплимент. Complimentом могут быть, как теплые слова, так

и некий сувенир. При этом нужно понимать, что умение преподнести комплименты сродни умению делать хорошие подарки.

Что такое комплимент и какую силу он имеет? Комплимент (compliment) в переводе с французского – выражение одобрения, уважения, признания или восхищения; любезные, приятные слова. Комплимент допускает некоторое преувеличение достоинств, но не терпит обмана и неискренности, он должен носить доброжелательный и максимально естественный характер.

Безусловно, сила комплимента огромна. Наверняка вы в своей жизни замечали, что есть редкие личности, которым удается практически все. Им не составляет большого труда договориться о чем угодно и с кем угодно, они всегда в центре внимания и имеют свою аудиторию. Они обаятельны и моментально вызывают доверие. И именно комплимент – это тот первый шаг, который может сделать любой человек, если он хочет стать такой обаятельной личностью.

Нельзя ощутить силу комплиментов, если не уметь их говорить. Комплимент должен быть уместным, искренним по отношению к тому, кому вы его говорите, но он ни в коем случае не должен звучать как оскорбление или лесть. А комплимент, сказанный с улыбкой, будет воспринят еще лучше. Только не надо пытаться растягивать рот в улыбке, которая кажется неестественной, она должна быть легкой, буквально исходить изнутри.

Удивительно, но считается, что когда человек говорит другому приятные слова, он поднимает собственную самооценку, потому что нужна определенная доля уверенности в себе, чтобы замечать хорошее в других людях и озвучивать эти мысли. Кроме того, внимательность и умение подмечать положительные качества в других поможет вам заметить и больше хорошего в вас самих.

Мужчины используют комплименты как оружие для завоевания женских сердец. Все-таки женщины любят ушами, как ни крути. Для женщины комплимент, сказанный мужчиной, звучит гораздо убедительнее, нежели комплимент, произнесенный другой женщиной. Каждое приятное слово, адресованное в сторону дамы, повышает ее самооценку, настроение, приподнимает дух. Умением делать тонкие, изящные комплименты отличались А.С. Пушкин и М.И. Кутузов.

Комплимент можно выразить любым видом предложения, словом и даже возгласом.

1. *Прямое обращение:*

– Ты выглядишь безупречно.

2. *От третьего лица:*

– Он всегда превосходил меня в этом деле.

3. *Восклицательное предложение:*

– Ах, какая же ты красивая!

4. *Обращением:*

– Елена Петровна! Все это время вы были для меня примером и всегда им останетесь.

5. *Комплимент-сравнение:*

– Вы прекрасны как бутон!

6. *Вопросительным предложением. Прямой вопрос:*

– И как ты все успеваешь?

7. *Косвенной речью.*

– Все только и говорят о вашей замечательной прическе «Колосок». Не прическа, а произведение искусств!

Запомните: комплименты пригодятся вам не только в отношениях с дамой сердца. Научившись говорить комплименты красиво и честно, вы облегчите всю свою последующую жизнь. Ведь делая искренний комплимент, вы излучаете позитивную энергию. Люди чувствуют исходящие от вас положительные волны, и это располагает их к вам. И не забывайте с благодарностью принимать комплименты, достойно на них отвечать.

Литература

1. Басова Т. Учитесь женщину хвалить // Родная газета. 2005. № 13 (99).
2. Тамберг Ю. Как научиться говорить комплименты. М.: Наука, 2004.

САБЕРФАЙТИНГ И ЕВРОПЕЙСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Д. В. Семенхин

*Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,
г. Москва, Россия*

Главным отличием саберфайтинга от других школ фехтования является опора его техники и тактики на стилистику

поединков, демонстрируемых в эпизодах киносаги «Звездных войн», а не на тактико-технические характеристики (ТТХ) используемого оружия. Это обусловлено тем, что действительные ТТХ светового меча науке неизвестны, а любые попытки определить их ещё больше запутывают дело. Поэтому методика обучения саберфайтингу у большинства тренеров основывается на опыте преподавания других двигательных практик и единоборств.

При этом целью саберфайтинга является создание и демонстрация поединка, в котором зрители узнают именно «Звездные войны», а не что-то иное. Для достижения этой цели и были выделены характерные особенности боёв на световых мечах: преимущественное удержание оружия двумя руками, преобладание рубящих ударов над режущими и уколами, работа на ближней и средней дистанции [1, с. 6]. На теоретическом уровне эти особенности дополнительно концептуализируются в принципе управления «лёгким» оружием как «тяжёлым».

При создании постановки саберфайтеры учитывают, что зритель оценивает достоверность поединка на основе собственного опыта в условиях реальной «земной» физики. А рядовой зритель в качестве оружия круглого сечения лучше всего представляет инерционную палку, которой немислимо работать «узко» и медленно. Как известно, инерционное оружие совершает работу по разрушению цели за счёт кинетической энергии. Даже тяжёлый меч нужно разогнать, чтобы удар вышел сильным. Однако, поскольку в формуле вычисления кинетической энергии $E_k = mv^2/2$ одним из множителей является скорость, возведённая во вторую степень, ту же энергию можно набрать, разгоняя и относительно лёгкий «световой» меч. Таким образом, высокая скорость манипуляции оружием, которое воспринимается зрителем как лёгкое, соответствует принципу достоверной демонстрации эффективности

Из техники саберфайтинга умышленно убрано всё то, что может существенно снизить скорость фехтования (например, чрезмерная глубина стойки), при этом неизменными остались общие принципы биомеханики – такие как вектора приложения усилий – независимо от того, какое оружие у человека в руках, меч, сабер (модель светового меча) или даже простая дубинка. Также неизменными остаются и принципы фехтования.

К примеру, стойка. Боевая стойка – это наиболее рациональное положение для ведения боя. В фехтовании рациональным можно назвать положение тела, позволяющее бойцу свободно, комфортно и быстро перемещаться в пространстве и действовать оружием. В саберфайтинге допускается вариативность стойки даже в базовом варианте, однако существуют требования, от выполнения которых отходить нежелательно: во-первых, прямое положение корпуса; во-вторых, хотя необходимостью быстрого перемещения и легкостью оружия определяется сравнительно небольшая (по сравнению со шпажной 17 века) глубина стойки, прямые ноги считаются безусловной ошибкой.

В стойке вес саберфайтера равномерно распределяется на обе ноги, находящихся по разные стороны от линии атаки, при этом стопа впереди стоящей ноги параллельна линии атаки по внешнему своду, а коленный сустав находится над плюсневым. Большая часть перемещений сопровождается сменой стойки с правосторонней на левостороннюю и наоборот. Положения ног в этих стойках симметричные. Обе стойки считаются равнозначными, то есть ни одна из них не даёт выигрыша в дистанции [2].

Меч преимущественно удерживается двумя руками, что означает обязательную и качественную работу корпусом для управления клинком. Удары в саберфайтинге предполагают замахи, подобные используемым при манипуляциях тяжелым оружием, несмотря на то, что бойцы стоят достаточно близко. После перехода в ближнюю дистанцию возможно возникновение ситуаций, способствующих добавлению клинчей или рукопашных элементов. Кстати, в саберфайтинге возможны как серии ремизов, так и рипосты. Уколы используются значительно реже, чем удары, и выполняемый на ближней, дальней или сверхдальней дистанции замах на укол в саберфайтинге не считается ошибкой (с тактической точки зрения, замах на укол должен вызвать преждевременное защитное реагирование, которое позволит саберфайтеру выбрать открывающийся сектор для атаки). Из финтов в саберфайтинге чаще всего используются мулинеты, реже – ложные уколы. Ложные удары в саберфайтинге, в отличие, например, от спортивной сабли или трости, применяются только в специально смоделированных ситуациях. Что касается защит, то по аналогии с арсеналом приёмов спортивной сабли, для саберфайтинга характерно наличие

нескольких позиций, в которых меч прикрывает соответствующие части тела. Для защиты могут быть использованы отбивы отведением, подстановкой и уступающие, хотя в количественном отношении преобладают отбивы подстановкой.

Как видно из проведённого сравнительного анализа, своеобразие техники саберфайтинга, заимствовавшей самые различные приёмы управления и «тяжёлым», и «лёгким» оружием, актуализирует исследования в области методики обучения данному направлению фехтования.

Литература

1. Лобанов В.В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2010. 58 с.
2. Лобанов В.В. Обучение юных саберфайтеров боевой стойке и передвижению: теоретико-методологический аспект // Наука и образование: материалы XVII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (22–26 апреля 2013 г.). Т. 3. Педагогика и психология. Ч. 1. Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт. Томск: ТГПУ, 2013. С. 166–170.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

О. Л. Серебренникова

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Научный руководитель: С. Е. Каплина, д.пед.н., проф.

Модернизация профессиональной подготовки студентов высшей школы предъявляет качественно новые требования к инновационному обновлению отечественного образования. Основная цель таких преобразований – свободное профессионально-личностное развитие будущего специалиста, его творческой инициативы, самостоятельности, самореализации, конкурентоспособности, социальной и академической мобильности. Сегодня наше общество переживает процесс социальной трансформации, переход от индустриального к информационному обществу, превращая образование в важнейшую социальную ценность, ориентированную на развитие личности человека. Одной из его функций становится создание условий

для раскрытия природного потенциала человека, его активности в приобретении знаний и непрерывности профессионального совершенствования.

С позиции личностно-ориентированного подхода содержание личностного развития индивида включает: развитие атрибутивных функций личности (избирательность, осмысленность деятельности, креативность, рефлексивность, ответственность), развитие духовной (мировоззренческих, нравственных, эстетических и других ценностей в форме мотивов, установок и способностей) и деятельностно-поведенческой (становление привычек, опыта, стиля и манеры презентации своего «Я») сфер личности [8, с. 37]. Следовательно, обучение «преломляется» через личность обучающегося, через его мотивы, ценностные ориентации, цели, интересы, перспективы и т. п. [2], поскольку именно личность находится в центре обучения, образования.

Однако большинство ученых главный фактор личностного развития связывает с востребованностью личностного начала индивида социумом, логикой деятельности, самопроектированием. Данная тенденция позволяет сформулировать ведущее направление профессионально-личностного развития личности, а именно чем осознаннее и творчески личность подходит к своей сущности, тем гармоничнее будет общекультурное, социально-нравственное и профессиональное ее развитие.

Говоря о развитии личности, не стоит забывать о том, что развитие личности идет путем поэтапного накопления количественных изменений и перехода их на определенной стадии в коренные качественные изменения. Если количественные изменения происходят путем поэтапного накопления, то переход к новому качественному состоянию осуществляется в форме скачка. В структуре личностного развития этот скачок представлен разрывом со старым (завершение периода «детство») и адаптацией к новому (стремление приобрести социально значимую профессию). Познание вышеуказанных динамических свойств служит основой для прогнозирования характера профессиональной деятельности [7, с. 49].

В структуре понятия «профессионально-личностное развитие» выделяют две составляющие. Личностный компонент мы традиционно связываем с субъектными характеристиками личности (самопознание, самооценка, формирование образа «Я»),

профессиональный – с достижением объективно высоких уровней выполнения профессиональной деятельности. Поскольку субъектом высшего профессионального образования является студент, то задачи нашего исследования будут направлены на развитие личности студента как субъекта профессиональной деятельности.

С позиции акмеологического подхода (А. А. Бодалев, А. А. Деркач, Я. В. Левковская, В. Н. Максимова, О. П. Осипова, В. Н. Софьина и др.) профессионально-личностное развитие личности рассматривается с точки зрения принципа активности и субъектности, отражающего стремление личности к самосовершенствованию и самоорганизации. Самоорганизация «позволяет личности играть роль детерминирующего начала в собственной активности и развитии, разрешать противоречия между существующими возможностями и личными потребностями» [4, С. 252]. Самосовершенствование характеризует сознательную направленность личности на развитие ее способностей, личностных и профессиональных качеств, культуры и т. п. Следовательно, становление специалиста как личности можно рассматривать как процесс появления «качественных позитивных новообразований в психическом облике человека, создание новых или переосмысление старых мотивов, целей, отношений» [4, с. 295–296]. Такими новообразованиями могут стать личные и профессиональные качества, которые требуются человеку для овладения своей профессией в современных условиях. К ним относятся: ценностные ориентации, ключевые компетенции, устойчивая направленность на профессионально-личностное развитие и самосовершенствование.

Применительно к предмету нашего исследования, вышеуказанные качества характеризуют субъект высшего профессионального образования – студенчество, социальную категорию, которая, по определению И. А. Зимней, включает «людей, целенаправленно систематически овладевающих знаниями и профессиональными умениями, занятых, как предполагается, усердным учебным трудом» [5, с. 183]. Поэтому, говоря о процессе профессионально-личностного развития будущего специалиста, необходимо определить особенности самого субъекта этого процесса.

В отечественной науке накоплен огромный материал наблюдений, характеризующий социально-психологические и возрастные особенности этой категории. В исследованиях Б. Г. Ананьева, И. А. Зимней, С. Д. Смирнова, О. В. Хухлаевой и др. определены социальные ситуации развития, ведущие виды деятельности, сферы общения и особые психические образования, характеризующие интеллектуальное, эмоциональное развитие студентов. Остановимся на наиболее значимых из них.

Во-первых, в студенческом возрасте достигают максимума в своем развитии не только физические, но и психологические свойства и психические функции: восприятие, память, мышление, речь, эмоции и чувства. Это позволило Б. Г. Ананьеву прийти к выводу о том, что данный период жизни наиболее благоприятен для обучения и профессиональной подготовки [1].

Во-вторых, в студенческом возрасте довольно напряженно происходит формирование нравственного сознания, осуществляется выработка и формирование ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. В русле аксиологического подхода мировоззренческий поиск студента – осознание себя в качестве частицы социальной общности (социальной, профессиональной, культурной группы, нации, этноса и т.п.). Студенту присуща специфическая ориентация на свой будущий социально-профессиональный статус, осмысливаются способы его достижения [9].

В-третьих, активность интеллекта во многом определяется мотивацией умственной деятельности, зависящей от установок, потребностей, интересов, идеалов личности, уровня ее притязаний. Значит, провоцируя интерес к учебно-познавательной деятельности, мы мотивируем умственную деятельность студентов и создаем предпосылки для развития его интеллекта. С позиции личностно-деятельностного подхода студент включается в активную познавательную и коммуникативную деятельность, проявляющуюся в тяге к обобщениям, поиске закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. На данном этапе наряду с активизирующимся произвольным запоминанием, происходит формирование абстрактно-логического мышления.

В-четвертых, происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность,

критичность, разнообразнее становятся способы выражения эмоций, повышается самоконтроль и саморегуляция [6].

В соответствии с идеями гуманизации образование может быть представлено в единстве двух аспектов. Во-первых, это социальный аспект, выражающийся в том, что образование выполняет ряд социальных функций, например, готовит специалистов для рынка труда. Во-вторых, культурно-антропологический аспект, который выражается в том, что образование формирует личность, исходя из определенных культурных ценностей, удовлетворяет потребности личности в саморазвитии, самопознании, познании окружающего мира [3, С. 30]. Следовательно, подготовка квалифицированных кадров должна быть ориентирована на непрерывное социально-нравственное и профессиональное образование личности.

Очевидно, необходимо признать тот факт, что именно изучение гуманитарных дисциплин должно обеспечивать как освоение определенной области знаний, так и формирование личностных и творческих характеристик специалиста, лежащих в основе профессионально-личностного развития студентов. Кроме того, как отмечают исследователи, почти все главные цели высшего образования достигаются в значительной степени за счет общегуманитарной составляющей профессиональной образовательной программы, которая не является изолированным фрагментом образовательного процесса, ее функционирование является обязательным условием реализации полноценного учебного процесса.

Так, особые методологические черты гуманитарных и социальных наук выделил в своей работе В. Н. Кудрявцев. Нам представляется целесообразным соотнести данные особенности методологии с объектом нашего исследования.

Многофакторность явлений и процессов означает, что выбор сферы профессиональной деятельности происходит под влиянием многих факторов: макро- и микрофакторов, субъективных и объективных условий. Изучение гуманитарных предметов оказывает непосредственное влияние на профессионально-личностное развитие студентов. Профессиональное совершенствование является неотъемлемой частью всестороннего развития личности и рассматривается как социальная проблема. Благодаря правильному профессиональному само-

определению и развитию во многом обеспечивается формирование необходимых и важнейших качеств всесторонне развитой личности.

Изменчивость объекта изучения означает, что студенты в процессе получения образования развиваются, изменяются их взгляды, отношения и ценности. Исследования показывают, что для эффективного личностного развития важно выявление и формирование этих ценностных качеств на каждом этапе профессионального становления личности.

Воздействие обратных связей. Как было сказано, изучение гуманитарных и социальных дисциплин способствует социализации личности, ее самоопределению, в том числе и профессиональному. С другой стороны, можно наблюдать обратное явление: государственно-политические и социально-экономические преобразования в мире являются стимулом для повышения своего профессионального уровня, уровня образования, в том числе и в области изучения социально-гуманитарных дисциплин.

Роль субъективного фактора. Роль человека, его сознания, его мировоззрения, его деятельности и поступков является чрезвычайно важным для всей общественной жизни в целом. Именно социально-гуманитарное образование оказывает максимальное влияние на формирование мировоззрения, ценностных ориентаций, взглядов и принципов молодого поколения [7, с. 100–101].

Все перечисленные функции гуманитарных наук в своей совокупности направлены на профессионально-личностное развитие студентов под которым мы будем понимать процесс становления личности студента как субъекта сознательной преобразующей деятельности, направленной на личностную и профессиональную самореализацию человека, способного усваивать культурно-нравственные аспекты, заложенные в профессионально-личностно-формирующем потенциале гуманитарных дисциплин, присущие как отдельным группам, так и современному мультикультурному обществу в целом.

Результатом этого процесса станет появление мотивов и потребностей, способствующих развитию комплекса компетенций необходимых личности для сознательной и успешной личностно-профессиональной преобразующей деятельности.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. Под ред. А.А. Бодалева. М.: Просвещение, 1980. Т. 2. 231 с.
2. Борозенец Г.К. Формирование иноязычной коммуникативной компетентности будущих специалистов. Воронеж: Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2003. 248 с.
3. Гринько Е. В. Гуманитаризация высшего технического образования средствами иностранного языка: дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 196 с.
4. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М: Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та, 2004. 752 с.
5. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М.: Изд-ая Корпорация «Логос», 1999. 384 с.
6. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 284 с.
7. Каплина С.Е. Профессиональная мобильность личности – залог качества подготовки будущих инженеров. Чита: ЧитГУ, 2008. 350 с.
8. Сериков В.В. Образование и личность: теория и практика проектирования педагогических систем. М.: Логос, 1999. 272 с.
9. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. 2-е изд. М.: МПСИ: Флинта, 2004. 456 с.

К ВОПРОСАМ О КОНЦЕПТУАЛЬНОМ ОБОСНОВАНИИ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Л. П. Скрипка

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Е. Е. Сартакова, к.истор.н., доц.

Социально-экономические преобразования в России за последние десятилетия привели к необходимости модернизации многих социальных институтов и, в первую очередь, системы образования. Современная ситуация в стране предъявляет новые требования к качеству образования: оно рассматривается как социальная категория, определяющая состояние и результативность процесса образования, его соответствие потребностям и ожиданиям общества, различных социальных групп в развитии и формировании гражданских, бытовых и профессиональных компетенций личности. Одной из важнейших задач развития системы образования является повышение уровня управления образовательным учреждением [1, с. 3].

Одним из самых ценных ресурсов инновационного развития любой организации является ее персонал, постоянное развитие которого, поиск новых подходов к управлению считаются необходимыми атрибутами её функционирования. Современное учреждение дополнительного образования детей (УДОД) динамично развивается и находится в поиске эффективных условий жизнедеятельности. Для УДОД одним из самых важных условий является наличие квалифицированного персонала учреждения, нацеленного на инновации.

Для получения максимальной отдачи от персонала требуется разработка такой системы управления, которая способствовала бы реализации стратегической цели и задач учреждения. Основу системы управления персоналом УДОД в настоящее время составляют возрастающая роль личности сотрудников, знание их мотивационных установок, умение их формировать и направлять в соответствии с задачами, стоящими перед учреждениями. Процесс управления человеческим капиталом будет эффективен лишь в том случае, если имеется стратегия его развития, взаимосвязь между стратегией, политикой и системой управления.

Стратегическое управление – это такое управление организацией, которое опирается на человеческий потенциал, гибко реагирует на вызов со стороны внешнего окружения, проводит своевременные изменения, позволяющие добиваться конкурентных преимуществ, ориентируясь в своей деятельности на потребности потребителей, что в совокупности дает организации возможность выживать в долгосрочной перспективе, достигая при этом своих целей [5, с. 194].

Успех стратегических планов организации в значительной мере определяется правильно сформулированной и достаточно разработанной для осуществления стратегией развития персонала компании. Однако эта задача не имеет универсальных «правил» для решения.

Сегодня время экономической нестабильности, социальной напряженности и возрастающей конкуренции вынуждает образовательные учреждения вырабатывать собственные стратегии поведения. В системе образования на фоне преобразований и трансформаций формируется конкурентная среда: при ограниченном финансировании образовательные учреждения

научились сначала выживать, а затем и вступать в конкурентную борьбу на рынке образовательных услуг.

Руководителей все больше волнует вопрос: почему при наличии схожих условий внешней среды и относительно равных материально-технических, финансовых, кадровых ресурсах образовательных учреждений имеют совершенно разные результаты – одни становятся успешными, преуспевающими (в городе, регионе, в стране), а деятельность других определяется в категории «функционирует»? Почему лучшие образцы и хорошо зарекомендовавшая себя практика одних образовательных учреждений не может быть перенесена на деятельность других? Ответ на эти вопросы дает ресурсная концепция теории стратегического управления. Данное направление активно развивается и поддерживается управленцами-практиками отечественных и зарубежных образовательных организаций последние 15 лет. Главный постулат ресурсной концепции определяется так: успехи организации – это, главным образом, заслуги ее внутренних уникальных ресурсов и организационных способностей. При этом под способностью понимается потенциальная пригодность интегрированного набора ресурсов для выполнения какой-либо деятельности или задачи, а под ресурсами понимаются «исходные данные» для деятельности организации: финансы, оборудование, умения индивидуальных сотрудников организации и талантливые менеджеры [3, с. 31]. Сами по себе ресурсы и организационные способности не являются преимуществами, а становятся их источниками, когда применяются для целей учреждения.

Несмотря на приоритет внутренних ресурсов и организационных способностей, ресурсный подход не отрицает значения их внешних аспектов. Так, уникальность ресурсов определяется их способностью соответствовать требованиям быстроизменяющейся внешней среды, быть адекватными ситуации, а значит, быть ценными для достижения учреждениям своих целей. Поэтому уникальность одних ресурсов в одних условиях не обеспечивает их неповторимость в других. Кроме этого, значимость внешней среды в формировании ресурсного портфеля образовательного учреждения определяется ее ролью в установлении и отборе значимых для учебного заведения ресурсов.

Уникальность ресурсов определяется исключительно внутренним происхождением. Неповторимые ресурсы появляются именно и только в результате деятельности конкретного учреждения, т.е. преимущество организации создается на основе ее способности собирать и использовать нужную комбинацию ресурсов. При этом значительную роль в формировании организационных способностей ресурсная концепция стратегического управления отводит руководителю организации. Иными словами, от образовательного учреждения требуется создание и развитие собственных труднокопируемых другими ресурсами и способностями, составляющих основу его конкурентного преимущества.

В управленческой практике руководителя образовательного учреждения применяется и оценка потенциала организации, однако, по утверждению ряда исследователей, нельзя отождествлять потенциальные возможности организации и ее действительные преимущества [4, с. 341].

Безусловно, для успеха на рынке образовательных услуг учебному заведению необходимы такие ресурсы как высококвалифицированный персонал и хорошо развитая инфраструктура. Однако сами по себе эти ресурсы имеют недостаточное значение для формирования конкурентных преимуществ образовательного учреждения по сравнению с его отличительными способностями: инфраструктура может быть создана, а высококвалифицированные специалисты могут быть приглашены на работу. Уникальность образовательного учреждения определяется его организационными способностями, например, механизмами развития персонала, системой взаимодействия со стейкхолдерами организации, организацией деятельности различных объединений организации (методических объединений, учредительный совет и др.) и т.д. Высокий рейтинг УДОД в городе, регионе, стране определяется высоким качеством результатов от эксплуатации таких способностей, а не только ресурсной составляющей. Подобная уникальность может быть оценена образовательным учреждением с позиций: ценности, уникальности (редкости), невозможности копирования, незаменимости (незаменимости) ресурсов и способностей.

В последнее время в ресурсной теории все больше отдается предпочтение ее ответвлениям – концепции динамических

способностей и концепции интеллектуального потенциала организации. Эти подходы, акцентируя внимание на нематериальных ресурсах и способностях организации, тем самым созвучны современной тенденции построения экономики, основанной на знаниях.

На формирование ресурсного портфеля образовательного учреждения существенное влияние имеет тот факт, что, как правило, образовательное учреждение финансируется из внешних источников и его самостоятельность в составлении бюджета и распределении бюджетных средств очень ограничена. Именно поэтому в настоящее время при формировании стратегии развития образовательные учреждения отдают предпочтение разработке стратегии на основе ресурсной модели, согласно которой внутренняя среда в виде ресурсов и способностей организации является более важной для определения стратегических действий, чем внешняя среда. Согласно данной модели, акцент в деятельности образовательного учреждения делается не на сборе ресурсов, необходимых для реализации стратегии, а на построении стратегии с опорой на имеющиеся уникальные ресурсы и организационные способности. Преимущество образовательного учреждения создается на основе его способности собирать и использовать нужную комбинацию ресурсов, а выбранная стратегия – это выражение того, как образовательное учреждение должно наилучшим образом эксплуатировать свои основные способности и преимущества для использования возможностей, возникающих во внешней среде с целью достижения устойчивого развития.

Стратегическое управление персоналом – это управление формированием конкурентоспособного трудового потенциала организации с учетом происходящих и предстоящих изменений в ее внешней и внутренней среде, позволяющее организации выживать, развиваться и достигать своих целей в долгосрочной перспективе [5, с. 202].

В условиях реформирования системы образования и в свете принятых решений на федеральном уровне достаточно актуальными являются проблемы кадрового обеспечения системы УДОД.

Стратегическими целями управления персоналом УДОД должны стать: 1) развитие кадрового потенциала как носителя

знаний, культуры, традиций, отвечающего задачам учреждения, как центра культуры, ресурсного центра для общеобразовательных учреждений, источника инновационных технологий, обеспечивающих качественную подготовку обучающихся (а в будущем – граждан общества), адаптированных к современным условиям жизни; 2) развитие организационной культуры, стимулов и социальных гарантий для создания условий самореализации педагогов и обучающихся, постоянного пополнения их знаний и максимальной удовлетворенности работой и учебной.

Для выполнения поставленных целей необходимо решить ряд стратегических задач управления персоналом УДОД. Одной из основных задач станет разработка и реализация программы развития кадрового потенциала, предусматривающей привлечение к преподавательской и творческой деятельности учреждения наиболее одаренных, компетентных и перспективных выпускников вузов и учреждений среднего образования в культурологических сферах, талантливых работников образования, а также специалистов практической сферы деятельности, сочетающих аналитическую работу с принятием производственных оперативных и стратегических решений. Необходимо также использование собственного кадрового потенциала учреждения путем привлечения к осуществлению целей учреждения, посредством сочетания личностного ориентированного, гуманистического, человекоцентрического подхода в управлении педагогическим персоналом, руководствуясь принципом педагогического сотрудничества и взаимодействия в управлении, формируя позитивный психологический климат в педагогическом коллективе, обеспечивая условия профессионального роста педагогов [5, с. 43].

Еще одной из стратегических задач станет развитие долгосрочных связей с вузами, институтом повышения квалификации и переподготовки кадров, учреждениями среднего образования, общеобразовательными учреждениями в виде тесного творческого и взаимовыгодного сотрудничества: повышение квалификации педагогов учреждения, обмен опытом, проведение мастер-классов, конференций, привлечение общеобразовательных учреждений к сотрудничеству (в том числе организация внеурочной деятельности), расширение участия педагогов

и обучающихся в интегрированных программах и проектной деятельности.

Следующую задачу можно определить как подготовку педагогов к аттестации с учетом инновационного подхода к работе, систематического обмена опытом, путем организации мастер-классов, публикации статей в изданиях по профилю учреждения, участия в выставочной и концертной деятельности, в мероприятиях разного уровня. Важной задачей станет формирование кадрового резерва руководящего состава учреждения, его структурных подразделений, а также педагогического резерва.

Таким образом, в основе кадровой политики в УДОД должны лежать принципы инновационности, системности, нацеленности на результат, педагогического сотрудничества и взаимодействия, социальной защищенности работников. Данный подход отвечает современным тенденциям в области работы с человеческими ресурсами и опирается на формирование и укрепление «человеческого капитала».

Литература

1. Золотарева А.В. Интегративно-вариативный подход к управлению учреждением дополнительного образования детей: дисс... д-ра пед. наук: 13.00.01. Ярославль, 2006.
2. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика. М.: Академия, 2008. 256 с.
3. Котельников В.Ю. Стратегическое управление. Принципиально новые подходы для эпохи быстрых перемен. М.: Эксмо, 2007. 96 с.
4. Каткало В.С. Эволюция теории стратегического управления. 2-е изд. СПб.: Высшая школа менеджмента; СПбГУ, 2008. 548 с.
5. Гибсон Дж.Л., Иванцевич Д.М., Дженелли Д.Х. Организации: Поведение. Структура. Процессы. М.: Инфра-М, 2000. С. 662.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л. П. Скрипка

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Е. Е. Сартакова, к.истор.н., доц.

В настоящее время в России происходит становление новой системы образования, которая ориентирована на вхождение в мировое образовательное пространство, на социальный запрос,

который сформировался в нашем обществе за последние годы. Впервые базовое и дополнительное образование детей могли бы стать равноправными, дополнить друг друга в создании единого пространства, необходимого для полноценного развития каждого ребенка. Однако это возможно только при тесном сотрудничестве двух разных систем образования, а также только после изменения отношения к педагогу дополнительного образования и всей системе дополнительного образования в целом.

Учреждения дополнительного образования детей (УДОД) предназначены для развития мотивации личности к познанию и творчеству, что предполагает реализацию, как минимум, двух задач: помочь ребенку освоить основные образовательные программы путем расширенного или углубленного познания предмета, которые реализуют учреждения других типов, или предоставить ему дополнительные образовательные услуги в соответствии с индивидуальным заказом ребенка или его семьи. «УДОД как образовательная система располагает большими возможностями в нахождении ребёнком своей индивидуальности, так как базируется на его познавательных, творческих интересах и потребностях, побуждает личность к собственному развитию и совершенствованию» [1, с. 67].

Основу педагогического процесса в УДОД составляет педагогика сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения детей и взрослых, что создает ситуацию успеха для ребенка, формирует у него потребность в саморазвитии и самосовершенствовании. В УДОД сохраняют силу и эффективность воздействия первичный и общий детские коллективы, строящиеся на основе индивидуального и коллективного творчества, что позволяет каждому ребенку удовлетворить не только потребности в знаниях, умениях и навыках, приобретении необходимых компетенций, но и в общении, самовыражении, саморазвитии. Они определяют своей целью социально-педагогическую поддержку личности в развитии, являются приоритетно важным фактором формирования социальных навыков ребёнка, его возможности раскрыть и реализовать свой потенциал, способный определить его профессиональную направленность.

«Характерной чертой образовательной среды УДОД, ее привлекательностью для ребенка является чередование познавательной деятельности и различных видов досуга» [2,

с. 15]. Органичное сочетание досуга (отдых, творчество, праздники, развлечения, самообразование) с различными формами образовательной деятельности позволяет уменьшать пространство девиантного поведения, решая проблему занятости детей.

Дополнительное образование как уникальный образовательный институт располагает собственными педагогическими технологиями по саморазвитию и самореализации, творческой активизации человека, что не только расширяет или корректирует ограничения стандартного школьного образования, но и меняет облик образования в целом. В деятельности УДОД преобладают социально-интегрирующие, практико-деятельностные технологии, предполагающие освоение ребенком способа деятельности, мышления, поведения, конкретного образа жизни через дифференцированные и индивидуализированные образовательные программы.

Именно в УДОД более эффективно внедряются социально-педагогические модели деятельности и развития, поскольку традиции, стиль и методы работы этих учреждений максимально учитывают особенности изменяющегося социума. Следствием этого является накопление детьми опыта осознания самоценности личности, самовоспитания, гражданского поведения, основ демократической культуры, осознанного личностного и профессионального самоопределения; обеспечение духовного и физического развития, что влияет на социальную адаптацию обучающихся к изменяющимся условиям жизни.

Дополнительное образование детей в современной России становится неотъемлемой частью системы общего образования детей, обусловленного требованиями модернизации образования и переходом на ФГОС общего образования. Наряду с этим, не хотелось бы, чтобы дополнительное образование детей влилось в систему общего образования, не утерало своих традиций, особенностей, уникальных педагогических технологий образовательной деятельности, и в итоге не утерало своей притягательности для детей.

«Главный принцип ФГОС общего образования – принцип вариативности образования, предполагающий создание «личных пространств» на основе выбора» [2, с. 16]. При этом дополнительное образование может многое дать школе для реализации новых стандартов, а именно:

– разнообразие целей, содержания, форм организации образования в соответствии с требованиями ФГОС и социальным заказом;

– специалистов в узких направлениях дополнительного образования детей и сферах творческой деятельности;

– материально-техническую базу для качественной реализации программ дополнительного образования и внеурочной работы;

– открытие ресурсных центров по разным направлениям ФГОС;

– изучение и формирование социального заказа на образование, ориентированного на построение индивидуального маршрута ребенка;

– методическую поддержку интеграции общего и дополнительного образования для достижения межпредметных и личностных результатов;

– уникальные педагогические технологии развития творческих способностей на основе профильного образования;

– образцы нового стиля отношений, тьюторского сопровождения образования в принципиально иной управленческой ситуации;

– возможности поддержки особых категорий детей (одаренных, трудных, с ограниченными возможностями здоровья);

– возможности творческой социальной активности детей;

– организацию каникулярного времени;

– возможности нравственного воспитания, формирования здорового образа жизни, детского самоуправления, коррекционной работы.

«Но, чтобы встроиться в новую систему отношений, соответствовать новым требованиям стандарта, в самом дополнительном образовании должны произойти изменения» [3, с. 75]. Иными словами, в системе дополнительного образования детей необходимо создать следующие условия:

– широкое обсуждение ФГОС общего образования в коллективах учреждений дополнительного образования детей, поиск вариантов включения УДОД в его реализацию, поиск новых возможностей обеспечения преемственности образования, усиления личностной ориентации, комплексности, творческой, практической и социальной составляющих содержания

общего образования в условиях перехода к непрерывной системе образования, соответствующей новым ожиданиям заказчиков образования;

- организация повышения квалификации руководителей и педагогических работников УДОД по вопросам реализации ФГОС нового поколения: разработка программ, проведение семинаров и мастер-классов;

- развитие интеграции с общим образованием, сетевого взаимодействия, разработка новых механизмов, процедур и технологий взаимодействия: интегрированных образовательных программ, программ внеурочной деятельности, проектов, иных форм сотрудничества;

- совершенствование нормативно-правовой базы реализации ФГОС в части взаимодействия общего и дополнительного образования (положений, инструкций, договоров, локальных актов) с учетом повышения оплаты труда работников;

- новые требования к программам дополнительного образования в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения, особое внимание интегрированным и дистанционным программам, ориентированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов;

- повышение качества образования, внедрение системы менеджмента качества;

- создание индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся для получения личностных и метапредметных результатов, формирования универсальных учебных действий;

- привлечение внимания педагога дополнительного образования и школьного учителя к построению образовательного процесса на основе технологий интеграции;

- повышение гласности и открытости системы дополнительного образования детей;

- развитие маркетинговой деятельности – изучение социального заказа на дополнительное образование, механизмов формирования заказа, рекламы деятельности, разработки предложений;

- развитие методического взаимодействия в вопросах совместной реализации ФГОС – методические объединения, межучережденческие кафедры, лаборатории, мастерские.

Реализация ФГОС общего образования должна стать инструментом правового регулирования отношений в образо-

вании и требует разработки вариативных организационно-правовых моделей сетевого взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования, поиска новых механизмов, процедур, технологий организации воспитания и социализации обучающихся, совершенствования нормативно-правовой базы, позволяющей сохранить достоинства каждого из типов образования и создать условия для системы непрерывного общего образования.

Литература

1. Гущина Т.Н., Иобидзе Н.Г., Талова Т.М. Модель развития учреждения дополнительного образования детей за счет возможностей интеграции общего и дополнительного образования // Педагогика, № 3 (56). 2008. С. 67–72.
2. Золотарева А.В. Проблемы и перспективы включения дополнительного образования детей в процесс реализации ФГОС общего образования // Внешкольник. 2011. № 3. С. 15–18.
3. Золотарева А.В. Развитие образовательных учреждений на основе усиления доминанты дополнительного образования детей // Педагогика. № 3 (56). 2008. С. 73–77.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА

К. В. Спицина

МАОУ СОШ № 23, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Н.Л. Лобанова, учитель обществознания

В данной статье рассмотрены отношения школьников девятых, десятых, одиннадцатых классов к проблемам защиты прав человека. Проанализированы результаты в ходе опроса, проведенного среди обучающихся МАОУ СОШ № 23, выявлен уровень осведомленности и заинтересованности школьников процессами, происходящими в мире.

Права человека – это права, образующие основу правового статуса личности, являющиеся неотъемлемыми для каждого человека, вне зависимости от его национальности, местожительства, пола, этнической принадлежности, цвета кожи, религии, языка или любых других признаков. Права человека естественны, они принадлежат каждому от рождения только потому, что он – человек. Все люди в равной степени располагают правами человека, исключая всякого рода дискриминацию. Эти права универсальны, то есть применимы к людям во всем мире.

Несмотря на вышесказанное, нарушения прав человека происходят во всех частях мира. Именно поэтому я решила установить, как на данную проблему смотрят школьники 9–11-х классов. Права человека, изначально являвшиеся сферой отношений между обществом и государством, элементом сугубо внутренней политики, сегодня стали играть роль инструмента внешней политики. Всё чаще отношения между государствами в сфере прав человека формируются не по признаку равенства партнеров, имеющих разные пути развития, преследующих одну цель – благосостояние своих граждан, – а на основе диктата и давления. Так, под предлогом защиты прав человека были проведены операции НАТО в Югославии и Ливии, война России в Грузии. Сейчас в центре внимания – Украина. Этим объясняется важность моего исследования.

Сегодня мы находимся в окружении информации, получаемой из разных источников, как традиционных СМИ, таких как телевидение, так и из различных социальных сетей. Вместе эти источники гораздо в большей степени, чем образовательный процесс в рамках школьных уроков, формируют у моих сверстников взгляды на окружающий нас мир. Исходя из этого, был проведен опрос старшеклассников МАОУ СОШ № 23 с целью анализа осведомленности и заинтересованности в сфере защиты прав человека. Перед опросом было решено провести короткий вступительный рассказ о зарождении идеи прав человека и её значении в современном мире. Известно, что идея прав человека берёт начало ещё в античную эпоху – в Древней Греции. Испокон веков люди пытались обрести свободу и узаконить свои права. Появление гражданства было крупным шагом на пути движения к прогрессу и свободе. Лучшие умы доказывали значимость свободы человека и обязанность государства охранять его права. Основы современных представлений о естественных неотчуждаемых правах человека заложены в трудах древнегреческих мыслителей Зенона, Платона, Аристотеля и римских стоиков Сенеки, Марка Аврелия и Цицерона. В средневековой философии проблематика статуса личности и человеческого достоинства рассматривалось Августином, Фомой Аквинским, Мартином Лютером. В новое время проблема соотношения личности и государства интересовала Никколо Макиавелли, Жана Бодена, Гуго Гроция. Особенно большое значение для концеп-

ции естественных прав человека имели работы Томаса Гоббса, Джона Локка и Иммануила Канта, на которых фактически базируются современные представления. Примером начала рационализации защиты прав человека стал Устав ООН и Всеобщая Декларация прав человека и гражданина. Декларация прав человека была протестом против ужасных зверств, совершенных во время II мировой войны, но она не являлась юридическим соглашением между государствами, она, скорее, заявление о намерениях. В ней перечислены основные права человека: гражданские, политические, экономические, социальные и культурные. Ценность прав человека заключается в том, что они, воплощая согласованную волю участников общественных отношений, способствуют развитию тех отношений, в которых заинтересованы как отдельные индивиды, так и общество в целом, они выступают мощным фактором прогресса, источником обновления общества, они пронизаны гуманными началами и приобрели планетарное значение. Именно поэтому любые нарушения прав человека являются недопустимыми, ведь это может привести к «гибели» общества. После вступительного рассказа ученикам предлагалось ответить на два вопроса, каждый из которых имел по три варианта ответа.

Таблица 1

Содержание и результаты опроса школьников

<i>Что вы думаете по поводу нарушения прав человека в Украине?</i>	
Я не знаю, что такое права человека.	9%
Я считаю, что нарушения прав человека в Украине есть – и это плохо.	71%
Эта проблема мне неинтересна.	20%
<i>Как вы относитесь к решению правительства РФ решить проблему нарушения прав человека в Украине присоединением Крыма?</i>	
Считаю это отличным.	66%
У меня нет конкретного мнения по этому поводу.	24%
Я считаю, что нарушений прав человека в Украине нет, или эта проблема меня не интересует.	20%

Всего в опросе приняли участие 63 обучающихся, из них 42 девушки и 21 юноша. Большая часть обучающихся (71% – 55 человек) посчитали, что нарушение прав человека – это плохо. Также большинство (66% – 47 человек) поддержали присоединение Крыма к России. Наоборот, наименьший процент обучающихся (20% – 15 человек) оказались безразличны к нарушениям прав человека.

Итак, подведем итоги. Во-первых, довольно высока погруженность школьников в процессы, происходящие в мире, о чём свидетельствует высокий процент проголосовавших. Во-вторых, можно констатировать понимание связей между защитой прав человека и присоединением Крыма к Российской Федерации. В-третьих, очевидно превалирование позиций, транслируемых в официальных СМИ, а не альтернативных источников, дающих оппозиционную точку зрения.

ДЕТСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Е. В. Сухушина

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Л. А. Беляева, к.пед.н., доц.

На основе анализа исследований по вопросам детского движения и детских общественных организаций выделить условия развития детской общественной организации. По мнению А. Г. Кирпичника и Т. В. Трухачевой, детское движение и детские общественные организации необходимы детям и подросткам для проявления инициативы, самостоятельности, для сильного и реального участия в жизни общества, для обустройства собственной жизни, для реализации стремления к взрослости и утверждения своей личности в значимой для общества деятельности. Детские общественные организации нужны обществу и демократически устроенному государству, поскольку действительно они способствуют рождению гражданина, т. е. «человека, который судит обо всем, как глава правительства. И. И. Фришман выделяет следующие условия для создания детского общественного объединения (организации): наличие уставных и программных документов, отражающих существенные характеристики детского общественного объединения (организации), соответствующих законодательству и принятым членами объединения на общем собрании, собрании, учредительной конференции. Существование механизма финансовой базы детского общественного объединения (организации), созданной ее учредителями, спонсорами, родителями, членами детского общественного объединения (организации) в целях осуществления уставной и программной деятельности.

Наличие определенной системы ценностей, выраженной в избранной социально-экономической системе деятельности, которая реализуется в рамках данного объединения (организации) (например: скаутинг, пионерство, коммунарство, наследничество, добровольчество и т. д.).

Наличие руководителя, лидера, организатора детского движения – совершеннолетнего члена объединения, несущего ответственность за жизнь, здоровье, позитивное социальное становление детей и подростков перед их родителями, высшим органом детского общественного объединения (организации), являющего идеологом и реализатором заданной социально-педагогической системы. В соответствии с документами детского общественного объединения (организации) может избираться на определенный срок.

Наличие определенной системы внутренних, межличностных, групповых отношений, взаимодействия. В том числе: системы управления, самоуправления, личностного роста участников программ детского общественного объединения (организации), поручений, наград и т. д. Существование отличительных символов, ритуалов, атрибутов, присущих членам детского объединения (организации).

Добровольность вступления, деятельности и выхода из объединения. Но правильное создание детской общественной организации не гарантирует её успешную и продолжительную жизнедеятельность. Успешность детской общественной организации определяется многими факторами. По мнению педагога О. Н. Камакина (заместителя директора по воспитательной работе, учителя истории МОУ ДОД «Центр детского творчества» г. Ноябрьска Ямало-Ненецкого автономного округа), к критериям деятельности детского общественного объединения относятся: история и культура организации, её деятельность, актив, взаимодействие с окружающей средой, ресурсы, работа с потенциальными членами объединения. Важным моментом в развитии организации является создание её истории – фиксирование дат, событий, мероприятий, героев и партнеров, достижений. Необходимо разработать принципы и законы деятельности объединения, утвердить символику. В процессе функционирования организации возникнут её традиции, обычаи, ритуалы. На протяжении происходит включение членов организации

в реальную социально-значимую многопрофильную деятельность. Направления деятельности, конкретные программы каждая организация выбирает самостоятельно, исходя из своих потребностей и условий, однако необходимо помнить, что объединяющим началом служат совместные дела, в которых участвуют все члены организации. В каждой организации есть ребята, которые первыми приходят тогда, когда задумывается новое дело, сами выступают с новыми предложениями, являются главными помощниками руководителя. От того, кто выступает в роли актива, насколько хороша их подготовка зависит успешность деятельности всей организации. Необходимо проводить обучение актива по разным направлениям деятельности организации. Часто школьная (или внешкольная) детская организация замыкается на себе и своей деятельности, в то время как должна быть вовлечена в общий водоворот событий. У организации должна быть возможность сравнивать себя с какой-либо другой организацией, обмениваться опытом работы, чувствовать себя причастной к общему делу. Для этого необходимо установить контакты с другими организациями, например, наладить переписку с организациями из других регионов. Любая деятельность организации должна иметь рекламное сопровождение. Это помогает создать позитивный имидж организации, рассказывать о ее текущей деятельности. Организация должна знать и использовать все виды ресурсов. Активно работающую организацию всегда должен волновать вопрос привлечения новых членов, чтобы не возникло проблем с преемниками.

Исследователь детского движения А. Г. Кирпичник определяет следующие условия функционирования детской общественной организации: самореализация как смысл включенности личности в организацию; самоорганизация как механизм, образующий общественную организацию детей и подростков; самодеятельность как способ существования организации; самоуправление как средство, обеспечивающее функционирование организации; социальная реальность как содержательный источник организованной детской самодеятельности и сфера реализации детской активности; участие и поддержка взрослых как ответственность взрослых за педагогические последствия организованной детской самодеятельности; возрас-

тающая включенность детей в общественные отношения как способ становления личности в детской организации.

Среди институтов социализации личности особое значение имеют детские сообщества, педагогический потенциал которых может способствовать созданию условий для эффективно-го социального воспитания, содействовать усвоению подростками законов (моральных норм и правил социально приемлемого поведения), нравственному становлению личности.

В исследованиях, посвященных развитию детского движения [1; 2; 3], уделяется большое внимание влиянию детской организации на социализацию личности, на воспитание гражданственности и толерантности и т. д. Доказано, что определяющими условиями развития детской общественной организации являются – учет интересов и потребностей детей, предоставление каждому возможностей для самореализации, продуманная деятельность органов самоуправления, защита интересов всех членов организации, доверие лидерам организации.

Одним из эффективных вариантов воспитания подростка-лидера является организация работы по обучению и реализации подростками-лидерами социальных проектов. В рамках реализации данного направления деятельности дается необходимый минимум, который должен знать лидер: основы психологии (общение, конфликтология), технология проектирование, важность сплоченности коллектива при реализации проекта, знакомство с общечеловеческими ценностями и т. п. Кроме того, подростки-лидеры, принимают активное участие в реализации разработанных ими проектов.

Использование в деятельности детской общественной организации технологии социального проектирования с предоставлением каждому подростку возможности реализации различных позиций членов объединения (от исполнителя до организатора) является необходимым условием эффективного формирования гуманистических ценностных ориентаций подростков-лидеров в детской общественной организации. Различные виды деятельности, в которые может быть включен подросток при работе над социальным проектом, располагают большим резервом для развития гуманистических качеств лидера. Следовательно, процесс социального проектирования обладает большим педагогическим потенциалом для развития лидерских качеств,

вовлеченных в него подростков. Таким образом, детская общественная организация создает условия для активного включения подростков в процесс жизнедеятельности организации.

Литература

1. Титова Г.Ю., Беляева Л.А., Пехова И.А. Летний детский отдых в Томской области: качество предоставляемых услуг // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 13. С. 177–182.
2. Беляева Л.А., Азбукина Е.Ю. О проблеме развития личности в условиях детского объединения // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 7. С. 61–65.
3. Сухушина Е.В., Беляева Л.А. Критерии оценки деятельности детских общественных организаций, входящих в состав союза детских организаций Томской области «Чудо» // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 4. С. 78–81.

ЭТНИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ КАК ЯДРО ЭТНОПЕДАГОГИКИ

И. Н. Татуйко

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Е. Е. Сартакова, к.истор.н, доц.

В настоящее время актуальным является формирование национальной самоидентификации подрастающего поколения. Этот процесс напрямую связан с понятием «этнопедагогика». Некоторые исследователи не проводят четкой грани между этнопедагогикой и народной педагогикой и часто описывают традиционный народный воспитательный опыт, используя термин «этнопедагогика». Основное различие между этими понятиями определил академик Г. Н. Волков: «Народная педагогика имеет отношение к опыту, его описанию, этнопедагогика – сфера теоретической мысли, сфера науки. Её основная функция – изучение, обобщение и применение в современном образовании положительного воспитательного потенциала традиционной народной культуры и народной педагогики. Народная педагогика не является наукой, так как она представляет не систему научных взглядов на воспитание человека, а совокупность эмпирических знаний, проверенных практикой воспитания многими поколениями, органично соединенными с жизнью и трудом ребенка» [1, с. 25].

Осуществляя воспитание на основе преемственности и традиций, этнопедагогика позволяет передавать все элементы национальной культуры. Следовательно, при воспитании этнических ценностей у детей необходимо опираться на средства этнопедагогики: традиционность, преемственность, национальную культуру и формы её существования. Совокупность всех вышеперечисленных характеристик свидетельствует об этнокультурном характере этнопедагогики как науки. Сложное слово «этнокультурный» имеет два корня: «этно» и «культура». Первая составная часть слова объясняет этнический характер воспитания. Это и использование традиционных элементов содержания, форм и методов воспитания, взаимодействие с семьей, осуществление воспитания в практической, общественно полезной деятельности. Это и опора на менталитет народности. Это еще и учет врожденных задатков человека. Вторая часть признака «этнокультурный» содержит в себе роль воспитания, как передачи культурных ценностей детям. Кроме того, воспитывается и индивидуальная культура человека, что помогает ему социализироваться в обществе. Вот почему этнопедагогика имеет этнокультурные признаки [1, с. 47–48].

Следовательно, этнопедагогика имеет тесные межпредметные связи с культурологией, этнологией, этнопсихологией. Её интегральное положение требует от исследователя, соответственно, и интегрального подхода к проблеме этнокультурного воспитания детей [2, с. 95]. Для нашего исследования очень важно понимать не только содержание, функции, но и механизмы всех групп базовых этнических образований [3, с. 14]. Речь пойдет об инвариантных, по отношению к истории этноса, признаках – его этнических константах.

В. Ю. Филиппов относит к числу этнических констант следующие: ритуалы, церемонии, обряды, обычаи, традиции, праздники, нормы, инициации [3, с. 125]. По его мнению, понятия константности вытекают из пространственно – временных характеристик. «В хронотипе этноса они выполняют стабилизирующую функцию, обеспечивая сохранение этноса и межпоколенную трансляцию опыта» [3, с. 126]. Совокупность и интеграция этнических констант образует целостность, которая определяется как «этничность». Ученый предлагает в своем исследовании следующее соотнесение понятий:

«менталитет – ментальность», «этнос – этничность». Он характеризует менталитет и ментальность, в основном, как духовно – психические качества конкретной народности, а в понятия «этнос» и «этничность» вкладывает все многообразие реального бытия социума [3, с. 126]. Кроме того, исходя из двойственной природы освоения мира человеком и этносом, духовным и материальным, Филиппов предлагает разделить этнические константы тоже на два типа: константы духовного характера и константы материального характера. Несмотря на данную классификацию, у всех этнических констант существует общая природа – норма. Каждая норма имеет свои функции, поэтому этнические константы подразделяются на три вида по функциональному основанию: выполняющие функции стабилизации этноса; выполняющие функции трансляции этнического опыта; выполняющие охранительную функцию, защиты этноса в условиях столкновения с другими этносами.

Ряд отечественные учёных (С. Лурье, В. Хотинец, М. Зубачевский) считают, что этнические константы снимают психологическую угрозу со стороны окружающего мира, и обеспечивают члену этноса алгоритм действия. «Этнические константы представляют собой определенную и постоянную на протяжении всей жизни этноса форму упорядоченного опыта. Все бессознательные образы, включенные в систему этнических констант тем или иным образом, определяют характер действия человека в мире» [4, с. 25; 5, с. 53]. Этнические константы включают в себе следующие бессознательные образы: локализация источника зла, локализация источника добра, представления о способе действия, при котором добро побеждает зло [4, с. 28].

Данные образы отражают представления людей о мире как арене действия. Конкретное содержание этих бессознательных образов может меняться – и тогда возникают новые модификации этических традиции. Однако «каркас» этнических констант, их диспозиция и представление о модуле действия останутся неизменными [5, с. 29]. Важно понимать, что константы не содержат в себе представления о направленности действия и его моральной оценки. Поэтому отечественные ученые четко разграничивают понятие этнических констант и ценностных доминант (этнических). Этнические константы и ценностные доминанты соотносятся как способ действия и цель действия.

Константы нейтральны по отношению к той или иной ценностной ориентации. Они, в отличие от ценностных конфигураций, не изменяются на протяжении всей жизни этноса. Ценности могут меняться, в зависимости от предпочтений или, наоборот, при пренебрежительном отношении индивида (этноса) к той или иной ценности [6, с. 70]. На основании этнических констант формируется адаптационно-деятельностная модель поведения, которая «закодирована» в ритуалах, обрядах, языке, праздниках, инициациях. Таким образом, вокруг этих констант кристаллизуется этническая традиция.

Нам близка позиция Э. С. Маркаряна, который под традицией понимает слитность программных установок деятельности и средств их реализации. «Программные установки существовали в форме обычаев и обрядов...» [7, с. 125]. Кроме того, традиция осуществляет функцию трансляции всей совокупности этнической культуры (констант и доминант). Они не передаются по наследству по генетической линии. Каждое новое поколение осваивает их, приобщается к ним, благодаря культурной традиции. Следовательно, понимание сути и психологических механизмов этнических констант, помогают исследователю понимать глубину духа народа – символ, который наиболее ярко и адекватно выражен в мифологии, обычаях, ритуалах, образе жизни и является главным ориентиром для этнокультурной идентичности, как этнического единства любого народа. Без учета данного обстоятельства невозможно грамотно транслировать духовный опыт своего народа подрастающему поколению.

Поэтому теоретическая база этнопедагогики должна опираться на неизменные этнические образования в истории этноса – константы. «Для обеспечения социально-исторической преемственности и устойчивости форм существования этнических общностей, необходимо эффективное функционирование каналов социальной программы наследования» [3, с. 19]. А межпоколенная трансляция этнической культуры осуществляется только механизмами этнопедагогики. На основании изученной литературы о понятии этнических констант, их формах, содержании, а также их роли как теоретического конструкта этнопедагогики можно сделать следующие выводы:

– этнопедагогика как наука имеет межпредметные связи, которые определяют её интегральный характер;

– интегральный характер этнопедагогики требует от исследователя интегрального подхода в решении проблем этнокультурного воспитания детей;

– следовательно, необходимо более углубленное изучение этнических признаков (этнических констант) как теоретического конструкта этнопедагогики;

– по мнению отечественных ученых, понятия константности вытекают из пространственно-временных характеристик. Они неизменны на протяжении всей истории и жизни этноса. Константы не наполнены конкретным содержанием, отличаются от ценностных конфигураций (доминант). Они имеют «каркас», содержащий бессознательные образы, которые выступают как психологическая адаптация этноса к миру, формируют модель поведения индивида и этноса;

– этнические константы «закодированы» в обрядах, ритуалах, мифологии, фольклоре, инициациях. Таким образом, во круг констант формируется культурная традиция;

– в хронотипе этноса они выполняют стабилизирующую функцию, обеспечивая сохранение этноса и межпоколенную трансляцию опыта;

– теоретическая база этнопедагогики должна опираться на неизменные этнические образования в истории этноса – константы.

Литература

1. Волков Г.Н. Этнопедагогика. М.: «Академия», 1999. 168 с.
2. Татуйко И.Н. Базовые национальные ценности как средства формирования положительной этнической самоидентификации у младших школьников [Электронный ресурс] // Психология, социология, педагогика. 2013. № 9. URL: <http://Psychology.Snauka.ru/2013/09/2488/>
3. Филиппов Ю.В. Этнопедагогические проблемы этнической социализации [Электронный ресурс]: дисс. ... д-ра пед. наук. Нижний Новгород, 2006. 395 с.
4. Лурье С.В. На подступах к методологии исследования этнических констант // Психология. 2009. № 8. С. 25–30.
5. Зубачевский М.В. Этническая самоидентификация и её объективизация в культуре: дисс. ... канд. филол. наук. Омск, 2010. 195 с.
6. Хотинцев В.Ю. О содержании и соответствии понятий этническая самоидентификация и этническое самосознание // Социология. 1999. № 9. С. 69–90.
7. Маркрян Э.С. [и др.]. Культура жизнеобеспечения и этнос. Опыт этнокультурного исследования. Ереван: АН Арм. ССР, 1983. 134 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ТОМСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

В. О. Титова

НИ Томский государственный университет, г. Томск, Россия

К моменту окончания школы старшеклассник должен быть психологически готов к вступлению во взрослую жизнь. Под понятием «психологической готовности» в данном случае предполагается наличие способностей и потребностей, которые позволят выпускнику школы оптимально реализовать себя в будущей профессиональной жизни [1].

Современные высокие темпы развития экономики, перенасыщенность рынка труда одними профессиями и неутолимая потребность в других приводят к неоднозначной ситуации: молодой человек, окончивший ВУЗ, являющийся дипломированным специалистом, нуждается в помощи при трудоустройстве. Часто это происходит в виду того, что он оказывается невостребованным на рынке труда, ищет работу не по своему профилю или попросту сам не желает трудоустраиваться.

Источники данной ситуации формируются многим ранее, чем может казаться на первый взгляд. Возраст с 12 до 17 лет крайне насыщен эмоциональными переживаниями субъекта, во многом от того, что данный период является одним из ключевых, определяющих „взрослое“ будущее индивида, к примеру, его положение в социуме, отношения с противоположным полом, область профессиональной самореализации и т. д. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно. Возникают многие психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная.

Исследования 2008 года Н.Н. Толстых, которая изучала отношение подростков к собственному будущему, показали историческую и социальную обусловленность границ подросткового возраста [2]. Сопоставляя свои данные, полученные в результате обследования школьников с третьего по восьмой классы, с результатами исследований Л.И. Божович и Н.И. Крылова, также посвященных изучению отношения к будущему

у детей различных возрастов, Н.Н. Толстых обнаружила интересный факт, касающийся границ подросткового возраста.

В исследованиях Л.И. Божович, которые проводились еще в 50-х годах, переломный момент в представлении о будущем прослеживался у учащихся восьмого и девятого классов, т.е. в 15 лет. Десятилетие спустя исследования Н.И. Крылова показали, что профессиональная направленность школьников, выбор будущей профессии становятся актуальными для юношей и девушек только 16–17 лет. В начале 80-х годов сама Н.Н. Толстых отмечает время яркого перелома в отношении к будущему на рубеже шестого и восьмого классов, что примерно соответствует возрасту 13 лет. В следствии можно сделать вывод о том, что период подросткового возраста – заметно сокращается по временному критерию – пропорционально повышением общественных и учебных требований в отношении детей в школе.

Пытаясь избежать кризиса идентичности, некоторые молодые юноши и девушки опрометчиво спешат с сознанием предопределенности и потому не в состоянии раскрыть свой потенциал полностью, другие наоборот растягивают этот кризис и состояние расплывчатой идентичности на неопределенный срок для профессионального самоопределения.

Способен ли подросток самостоятельно сделать такой важный выбор в столь юном возрасте? Готовит ли современная система образования ребенка-подростка к данному выбору?

Для получения объективных ответов в г. Томске были проведены анкетирования среди 4-х групп старшеклассников с разным уровнем подготовки к выбору профессии: группа школьников с курса профориентации ОГБУ «Региональный центр развития образования», старшеклассники МОУ Заозерная СОШ № 16 – без специализированной работы со школьниками по профориентации, МОУ СОШ № 2 – с организованной работой психолога по психодиагностике склонностей (тестирования), МОУ СОШ № 196 – где организованы работа тьютора и экскурсии в Технопарки, университеты и ярмарки профессий.

По результатам исследования было выявлено, что только половина старшеклассников так или иначе определились с профессией (Табл. 1). 49 % – знают примерный список подходящих им профессий и из них большинство имеют приоритет в поступлении на конкретную специальность.

Таблица 1

Выбрал ли себе будущую профессию?

Варианты ответа	Количество выбравших вариант, в %
Определился	9%
Есть 2–3 варианта	42%
Нет	49%

Была выявлена интересная тенденция – чем больше внимания уделялось образованию ребят в выборе профессии, тем больше из них выбрали вариант «Есть два-три варианта, но окончательно не определился», чем те ребята, с которыми не была проведена специализированная подготовка в большинстве уже выбравшими конкретную профессию. Из этого следует два возможных вывода: 1) на подобных курсах изначально приходят подростки неопределенные в своем выборе и показатель того, что у них появилось «два-три варианта» является объективно обоснован; 2) на курсах ребят ориентировали на выбор «запасных вариантов», для того чтобы в случае невозможности поступления на выбранную специальность была возможность без долгих сомнений идти учиться на другую. Ответ на то, какая из гипотез наиболее реальна мы можем проанализировать уже в ответах на следующий вопрос – среди участников курса профориентации мы видим 95 % определившихся со сдачей конкретных экзаменов, в то время как общий средний показатель составляет 80–85 % определившимися со сдачей ЕГЭ. После дополнительных разъяснений более приемлемым оказался 2-й вариант. Прокомментировал данную ситуацию начальник Отдела развития образовательных систем Егор Владимирович Ковалев (ОГБУ РЦРО): «На подобных курсах детям рассказывают о разных перспективах обучения, востребованных специальностях, а также психологически подготавливают к возможным сложностям в поступлении и выборе альтернативных вариантов образования. Поэтому экзамены они выбирают подходящие сразу для поступления по нескольким специальностям. По сути, они выбирают два-три варианта поступления, потому что после курсов у них расширяется круг знаний о рынке труда и формируются «запасные варианты».

Далее мы рассмотрели ситуацию, насколько подростки были фактически ориентированы к выбору дальнейшего образования. В общеобразовательных классах от всей совокупности обучающихся – 61 % опрошиваемых, в профильных – 39 %.

Таким образом, у многих «предвыбор» профиля обучения состоялся в возрасте 14–15 лет. Дополнительный опрос ученицы, выбравшей для себя профессию Переводчик, обучаясь в «Атом-классе» специализированному по предмету ядерной физики и математики:

– Почему ты выбрала именно обучение именно в Атом-классе, а не параллельном Общеобразовательном?

– Я не хотела уходить из своего класса, получается, что мне нужно было переходить в «А». К ЕГЭ по английскому языку я все равно готовлюсь с репетитором, в общеобразовательном нужному мне предмету все равно внимания нет также, как и у нас.

Таким образом, мы видим очевидное влияние друзей на выбор профиля обучения, хотя в целом процент школьников указавших «Друзья», в качестве помощников в определении с профессией составил всего 10 %. На примере явно прослеживаются латентные процессы влияния на решение подростка – их можно назвать проявлением конформизма. А также присутствует формально-институциональная ограниченность выбора ребенком профиля обучения – следование за решением руководства школы или большинством проголосовавших за тот или иной профиль.

Наиболее значимыми критериями выбора профессии подростками были выбраны: 1) Высокая заработная плата; 2) Возможности для карьерного роста; 3) Гибкий график (у девушек) и Престиж работы (у юношей). Наименее значимыми: 1) Социальные льготы 2) Косвенные выгоды (связи, дополнительные доходы, доступ к закрытой информации, знакомство с ключевыми фигурами власти, бизнеса и т.д.) 3) Возможность творчества. Во многом прослеживается гендерный подход, у девушек гибкий график отдельно расшифровывается, как возможность уделять внимание семье и детям, у юношей Престиж работы, как возможность занять видное положение в обществе.

По общей статистике 47 % старшеклассников имели отношение к специализированной помощи в выборе профессии (психолог, мероприятия университетов, тьютор, классные часы, экскурсии, психологические тесты и т.д.), 34 % – не пользовались или она была малозначительна, 19 % – затрудняются в ответе. Однако 75 % опрошенных проходили различ-

ные психологические тестирования из них 60 % подтвердили совпадение с реальностью, 25 % – считают частично реальными получившиеся результаты.

Ответ на вопрос «Необходима ли тебе помощь в выборе профессии?» (Табл. 2) демонстрирует незаинтересованность ребят в профориентационной помощи. Однако в следующих вопросах 80 % старшеклассников обозначили свое желание узнать больше о современном состоянии и развитии рынка труда. Таким образом, можно предположить о неосведомленности самих ребят, в чем заключается профориентационная помощь, что информация о состоянии рынка труда входит в ее программу. В предпочтительных формах организации профориентационной помощи были указаны: экскурсии в университеты и на предприятия, встречи с представителями разных профессий и доклады специалистов Центра занятости населения. Можно сделать вывод, что для самих ребят актуальной является преимущественно информационная поддержка, а не психолого-педагогическая.

Таблица 2

Необходима ли тебе помощь в выборе профессии?

Варианты ответа	Количество выбравших вариант, в %
Да, нужна	26 %
Нет, сам определюсь	49 %
Нет, я уже определился	16 %
Нет, все само станет ясно после ЕГЭ	9 %

Наиболее значимыми акторами влияния на выбор профессии являются Родители, СМИ и Представители университетов, Психолог. 36 % отметили, что выбирали профессию самостоятельно. Примечательно, что большинство из выбравших вариант «Самостоятельно» обозначали в открытом вопросе «Опишите свои основные сложности при выборе профессии» – Несогласие родителей или отсутствие поддержки, советов со стороны родителей.

По результатам исследования можно заключить о многих несоответствиях в текущей подготовке выпускников общеобразовательных учреждений к выбору дальнейшего образования. Психологическая и тьюторская работа с подростками организованная в школах на данный момент менее необходима, чем предоставление информации по способам выбора профессии, данным центра занятости населения, статистики рынка труда и т. д. По выявленным данным запрос старшеклассников

ориентирован на лекционно-образовательный подход, как более результативный в профориентационной помощи. Роль школьной среды (педагогов-предметников, социальных педагогов и т. д.) в формировании мнения ребенка оказывается совсем незначительной. Должна ли школа системно и обязательно участвовать в формировании личной профессиональной перспективы подростка? Этот вопрос остается открытым. По недавнему заявлению (14.10.2013) начальника Департамента труда и занятости населения Томской области Светланы Грузных: «В департаменте разработана новая информационная политика, новые подходы к тому, как мы будем работать с населением... Надо, чтобы уже со школьной скамьи дети и их родители понимали, какую профессию выбрать. Подобную проблему можно решить возвращением в школы уроков профориентации. Департамент труда и занятости населения намерен в ближайшее время презентовать подобную программу» [3]. Мы видим, что ответственность за помощь в формировании профессиональных ориентаций школьников берет на себя Департамент труда и занятости населения области, а не образовательные институты, как было ранее, насколько эффективными окажутся данные меры можно будет проанализировать уже в скором времени.

Литература

1. Пряжников Н.С., Пряжникова Л.Е. Профориентация // М.: ИНФРА-М, 2006. С. 26–27.
2. Н.Н. Толстых // Роль целеполагания в формировании личности – Психологические основы формирования личности в условиях общественного воспитания // М., 1979. С. 18–20.
3. Новостной портал «Tomsk.ru» // Статья «Больше всего региону нужны люди рабочих профессий» : [электронный ресурс]: <http://www.tomsk.ru/news/view/78636/> (от 14.10.2013).

СОЦИОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОНИМАНИЯ КЛАСНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ГРУППЕ УЧАЩИХСЯ

А. П. Фахретдинова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: Н. Б. Буртовая, к.психол.н., доц.

В современной системе образования человек непрерывно развивается, образовывается в коллективе. Именно социальные отношения предлагают ему новые возможности и пути развития. Структура межличностных отношений в коллективе является неотъемлемой частью и залогом успеха в различных областях жизнедеятельности человека. Для создания рабочего психологического климата в определенной группе необходимо проводить диагностику динамики развития отношений в группе.

Социометрия является одной из наиболее часто используемых психодиагностических процедур в социально-психологическом анализе групповых отношений. Практикующие психологи используют ее для определения эффективности групповой тренинговой работы, для изучения психологического климата коллектива, для диагностики наблюдательности, с целью правильного распределения по командам, бригадам и т. д.

Понятие «социометрия» ввел в психологическую науку выдающийся американский психолог Якоб Леви Морено (1892–1974). Термин «социометрия» означает измерение межличностных взаимоотношений в группе. В книге Морено «Кто выживет?» обозначено три смысла понятия «социометрия». Во-первых, социометрия понимается как часть социометрии, занимающаяся математическими исследованиями психологических свойств популяций, во-вторых, это экспериментальная методика (социометрический тест) применения количественных методов, в-третьих, это сами результаты, получаемые с помощью социометрии.

Таким образом, сущность данного метода можно определить следующим образом: социометрия – метод, направленный на выявление структуры межличностных отношений путем фиксации взаимных чувств симпатии и неприязни среди членов группы. [3, с. 12]

Со времени своего создания этот метод пользуется неизменным успехом у специалистов, и получил свое развитие в различных модификациях, совершенствовании процедур обчета данных и интерпретации полученных результатов. Социометрический подход используется также и для изучения личности, ее возможного влияния на других членов группы. [1, с. 13]

В качестве самого важного условия для проведения социального эксперимента выступает процесс субъективизации

испытуемых. Если субъективизация произошла, то испытуемый принимает участие в тестировании не только в качестве измеряемого объекта, но и в качестве субъективно заинтересованного в познании и изменении глубинной социальной структуры группы, с которой он связан в своей жизни. В этом случае результаты социометрии составляют основу для терапевтического изменения существующих социальных отношений. Если участники тестирования осознают важность данного задания для своей жизни, то их выборам можно доверять.

Прежде всего, социометрия является целой системой работы с группой, которая включает два метода. Первый метод – объективный, он заключается в систематической технике наблюдения за групповым взаимодействием. Речь идет о наблюдении интеракций в группе: кто говорит? кому? кто улыбается? чему? и так далее. Второй метод – собственно социометрический, призванный соединять объективный и субъективный подходы. Особенностью социометрического опроса является то, что он не может быть анонимным. Иначе будет невозможно установить взаимосвязи между работниками, что и изучает социометрия.

Основываясь на результатах многочисленных социометрических исследований, Морено сформулировал несколько социометрических законов, два из них, социодинамический и социогенетический рассмотрены Г. Лейтц в ее книге «Психодрама: теория и практика». [2, 37 с.]

Остановимся на этапах проведения социометрического опроса. Процедура социометрического опроса состоит из нескольких этапов:

– Подготовительная фаза. Исследователь определяет проблему, выбирает объект исследования, знакомится с величиной и различными социально-демографическими характеристиками коллектива. Очень важно прояснить для чего проводится исследование, какие данные хочет получить педагог.

– Первая фаза. Исследователь входит в прямой контакт с участниками коллектива, стремится внушить им доверие к себе. Предварительные беседы с членами коллектива повышают их психологическую готовность к предстоящему опросу. Одновременно на этой фазе устанавливается содержание и количество социометрических критериев.

– Вторая фаза. Любой социометрический опрос начинается с обращения к участникам опроса. Основная функция обращения к респонденту заключается в том, чтобы заинтересовать его в участии и побудить к внимательному и правдивому заполнению карточки. Важно проинформировать участников исследования о целях опроса, способе заполнения карточки, о гарантиях конфиденциальности и т. п.

– Фаза обработки. Обработка информации, представление ее в свернутом виде; проверка надежности полученных данных. Интерпретация результатов на основе различных способов анализа данных.

– Завершающая фаза. Получение выводов и по необходимости рекомендаций. Сопоставление с данными других методов. [3, с. 61]

Центральным в процедуре опроса является выбор социометрического критерия. Критерий – это основание выбора, в качестве которого выступает конкретная содержательная ситуация контактирования с другими людьми (дежурство, поход, день рождения). Критерий выглядит как вопрос, который задается группе. На основании социометрического критерия осуществляется предпочтение (положительный выбор) или отклонение (отрицательный выбор) одним индивидом другого. Критерий должен быть сформулирован таким образом, чтобы побуждать человека осуществлять выбор для совместной деятельности или отдавать предпочтение по какому-либо вопросу людям своей группы. Например: «С кем из твоей группы ты бы стал готовиться к совместному докладу?», «Кого из одноклассников включил бы в свою команду КВН?», «С кем из членов бригады Вы хотели бы работать в паре?» и т. п. [3, с. 80]

Необходимым условием для формирования понимания межличностных отношений учащихся классным руководителем является социометрическое исследование. Социометрия может быть не единственным, но важным средством для осуществления этого процесса.

Нами было проведено социометрическое исследование в 5-м классе, в подгруппе по изучению английского языка. Выборка составила 16 человек, из них 9 мальчиков и 7 девочек.

Исследование направлено на решение следующих задач:

1. Измерение степени сплоченности-разобщенности в классе;

2. Выявление «социометрических позиций», то есть соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);

3. Обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Экспериментальное исследование было направлено на диагностику межличностных отношений, выявление сплоченности данного класса, неформальных лидеров, внутренних групп в классе, изучение психологической совместимости членов конкретных групп. Результаты социометрического исследования были использованы нами в работе, направленной на повышение дальнейшей сплоченности среди детей.

Ход исследования:

1. подготовка критериев, измеряющих отношения учащихся к совместной деятельности

2. подготовка критериев для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (то есть выбор товарища для досуга).

Для опроса предложены следующие вопросы:

i. Если бы вашему классу предложили разбиться на группы для участия в соревновании, с кем бы вы образовали группу?

ii. Кого бы ты из класса пригласил на свой День Рождения?

iii. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

Перед началом опроса с учащимися была проведена социометрическая разминка, в ходе которой было дано объяснение цели исследования, порядок выполнения заданий (надо написать не больше 3 имен на каждый вопрос), а также установлена дружественная и доверительная атмосфера. В ходе опроса постоянно напоминалось учащимся об обязательности ответов на все вопросы. Учащихся не торопили с ответами.

В ходе проверки ответов были выявлены следующие статусные группы учащихся:

○ Ø «звезды» – 3 чел. (5 выборов) – Костя, Костя 2, Кристина.

○ Ø «предпочитаемые» – 7 чел. (3–4 выбора) – Юля, Лера, Никита, Женя, Миша, Соня.

○ Ø «пренебрегаемые» – 4 чел. (2 выбора) – Артем, Саша, Миша 2, Катя.

○ Ø «изолированные» – 2 чел. (1 выбор) – Егор, Егор 2, Соня.

В ходе исследования было выявлено 3 явные группы в данном классе.

- первая группа: Лера, Кристина, Юлия, Соня, Катя – неформальный лидер Кристина.

- вторая группа: Костя, Костя 2, Никита, Миша, Женя, Артем – неформальный лидер Костя.

- третья группа: Миша 2, Егор, Соня, Саша, Егор 2 – неформальный лидер Миша 2.

Итоги данного исследования показали, что довольно часто встречался взаимный выбор учащихся. Таких выборов было – 11. Проанализировав эти данные, можно сделать вывод о том, что общественные мотивы (совместная учеба, участие в коллективном походе) и личные (приглашение на День рождения) равнозначны для учащихся, что доказывает в какой-то мере сплоченность группы, стремление учеников к общению, к сотрудничеству и в школе и вне ее.

Включенное наблюдение показало также, что отношения между мальчиками и девочками позитивные, что и подтверждается положительными выборами в вопросах социометрии. Однако, было замечено, что в классе периодически возникают конфликты, имеющие разные основания: дисциплина и поведение на уроке, успеваемость, психологические проблемы. Дисциплина на уроке хорошая, однако, бывает, что она становится хуже, столкновения между детьми происходят как на уроках, так и на переменах. Именно поэтому следует обратить внимание на сплочение коллектива, подбирая, разрабатывая и реализуя особые классные часы, направленные на улучшение межличностных отношений в классе.

Проанализировав результаты исследования, в данном классе рекомендуется дальнейшая организация целенаправленной работы по следующим направлениям:

- общие и отдельные классные часы с девочками и мальчиками коллектива;

- повышение познавательного интереса, с помощью разнообразных форм ведения игр;

- продуманная работа с родителями всего класса, обращая внимание не только на неуспевающих, но и на хорошистов и отличников;

- продумывание совместных праздников, выходных.

Данное исследование помогло в выявлении специфики психологического климата группы данного класса, ее ценностно-нормативного единства, мотивации сделанных социометрических выборов.

Таким образом, проведенное нами исследование помогло в дальнейшем классному руководителю применить некоторые мероприятия по управлению развитием взаимоотношений в обследуемой группе, тем самым, повышая комфорт и учебную атмосферу в группе и в классе в целом и оптимизируя образовательный процесс.

Литература

1. Волков, И.П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. – СПб.: СПбГУ, 2002. – 87 с.
2. Лейтц, Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: Прогресс, 1999. – 288 с.
3. Совместная деятельность: методология, теория, практика / Под ред. А.Л. Журавлева, П.Н. Шихирева, Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1998. – 194 с.
4. Шпалинский, В.В. Соотношение реальных и социометрических выборов в группах разного уровня развития // Новые исследования в психологии. – М.: Педагогика, 1990. – 231 с.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ КОМПЕТЕНЦИЙ В ФГОС ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

А.А. Хомякова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. М. Зеличенко, к. физ.-мат. н.,
проф. кафедры общей физики

Данная работа посвящена анализу структуры компетенций в ФГОС третьего поколения по направлению педагогическое образование. ФГОСы определяют задачи, которые должен решать бакалавр [1]:

1. В педагогической деятельности:

– изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования и проектирование на основе полученных результатов образовательных программ, дисциплин и индивидуальных маршрутов обучения, воспитания, развития;

– организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику областей знаний;

– организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для решения задач в профессиональной деятельности;

– использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;

– осуществление профессионального образования и личностного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

2. В культурно-просветительской деятельности:

– изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности;

– организация культурного пространства;

3. В научно-исследовательской деятельности:

– сбор, анализ, систематизация и использование информации по актуальным проблемам науки и образования;

– разработка современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания, обучения и развития личности;

– проведение экспериментов по использованию новых форм учебной и воспитательной деятельности, анализ результатов.

Для успешного решения этих задач, бакалавр должен обладать компетенциями, определенными в стандарте бакалавра по направлению подготовки «Педагогическое образование». Стандарт определяет следующие компетенции, которые должны стать результатом обучения бакалавров: общекультурные (ОК-1-16), общепрофессиональные (ОПК-1-5), профессиональные (ПК-1-13), всего 34 компетенции. Поскольку в рамках Болонской системы [2] результатом образования являются компетенции, формируемые в процессе обучения (компетентностный подход), необходим механизм, позволяющий отслеживать сформированность компетенций на всех этапах обучения.

Это тем более актуально, потому что компетенции распределены по блокам дисциплин стандарта, так, что те или иные компетенции должны формироваться несколькими дисциплинами

из различных блоков, причем эти дисциплины, как правило, изучаются в разных семестрах. Распределение компетенций по блокам дисциплин стандарта бакалавра по направлению «Педагогическое образование» приведено в таблицах 1–3.

Таблица 1

Общекультурные компетенции

Б.1	1	2	3			6				10				14	15	16
Б.2	1			4				8	9			12				
Б.3	1		3	4		6	7	8	9	10	11		13	14		16
Б.4					5											
Б.5			3	4		6	7		9		11		13	14		16
Б.6	1					6		8				12	13			

Таблица 2

ОПК

Б.1		2	3		5
Б.2					
Б.3	1	2	3	4	5
Б.4					
Б.5	1	2	3	4	5
Б.6			3		5

Таблица 3

ПК

Б.1										9	10	11		
Б.2										9	10	11		
Б.3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Б.4								8						
Б.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Б.6		2	3					8		10				

Анализ таблиц показывает, что максимально по блокам распределены общекультурные компетенции 1, 3, 4, 6, 9, 14 и 16. Общепрофессиональные компетенции совершенно не затрагивают Математический и естественно научный цикл (Б.2). ОПК-2,3,5 формируются в Гуманитарном цикле (Б.1) и продолжают свое формирование в блоках Б.3 и Б.5. Некоторые компетенции (ПК-9-11) формируются на всем этапе обучения, т.е. они распределены по всем блокам дисциплин, кроме Б.4-физическая культура. Остальные ПК распределены по блокам Профессионального цикла (Б.3) и учебной и производственной практики (Б.5).

Учитывая, что вклад в сформированность компетенций дают разные дисциплины, распределенные по семестрам,

возникает проблема оценивания сформированности тех или иных компетенций в целом.

Программы изучаемых дисциплин предусматривают вклад в формирование тех или иных компетенций. Поэтому суммарная оценка сформированности отдельной компетенции должна учитывать результаты обучения по отдельным предметам, а также результаты прохождения студентами учебной и производственной практики.

Поэтому, для оценки сформированности какой-то компетенции можно предложить следующую формулу:

$$K_i^j = \frac{1}{N} \sum_l \gamma_l k_l^i,$$

где K_i^j – суммарная оценка компетенции « i », $j = 1, 2, 3$, 1 – означает ОК, 2 – ОПК, 3 – ПК, γ_l – весовой коэффициент, соответствующий вкладу отдельной дисциплины в образовательную программу, k_l^i – оценка сформированности i -ой компетенции в пределах данной дисциплины, сумма ведется по всем дисциплинам, дающим вклад в рассматриваемую компетенцию.

Данный подход предполагает согласованную работу в рамках всего учебного плана. Необходимо разработать единую шкалу оценивания, выделить элементы компетенции, формируемые отдельными дисциплинами, чтобы суммарная оценка давала полную картину сформированности компетенции. Предлагаемая формула может быть запрограммирована, что даст возможность оперативно показывать картину сформированности компетенций для каждого студента и проводить текущий анализ. Окончательная оценка по многим компетенциям (ОК-1, ОК-6, ОК-8, ОК-8, ОК-12, ОК-13, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2, ПК-3, ПК-8, ПК-10) может быть получена только на этапе итоговой аттестации.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки «Педагогическое образование» (квалификация «бакалавр»).
2. Реализация Болонского процесса в странах Tempus (2009/2010) – http://eacea.ec.europa.eu/tempus/tools/documents/bologna%20implementation%20report_1005_ru.pdf

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ СКАЗОК В РОМАНЕ М. М. ПРИШВИНА «ОСУДАРЕВА ДОРОГА»

С. В. Шматько

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. А. Дашевская, д. филол. н., доц.

Произведение М. М. Пришвина (1873–1954) «Осударева Дорога» – это философский роман-сказка. Сказочные образы и мотивы вплетены в сюжет этого произведения и влияют на раскрытие его идейного и назидательного содержания. Роман, повествующий о буднях Беломорканала, описывает пространство русского севера, Карелии, а также быт староверов-поморов и «каналоармейцев» – строителей канала. М. М. Пришвин показывает в нём рождение нового сознания, гармонично сочетающего в себе культурную традицию и практический опыт, что делает размышления писателя ценными в антропологическом и педагогическом плане.

Традиция сказок, притч и легенд является культурным базисом и основой воспитания для поморов, входящих в число главных персонажей произведения. Но в ситуациях жизненных испытаний во время строительства Беломорканала актуализируется проблема поморов в практическом применении традиционных знаний или же приобретении нового опыта. Иными словами, поморы используют свою фольклорную традицию как форму постижения динамичной действительности. В свою очередь, в их действиях М. М. Пришвин видит особый педагогический путь, интегрирующий сказочную традицию и реальность. Поэтому целью статьи стало выявление педагогических смыслов и воспитательной значимости сказок на примере анализа творчества данного автора.

По сюжету романа мальчик Олеженька по прозвищу Зук оказывается на строительстве Беломорканала. Мальчик – выходец из общинного мира староверов – постигает реальность мифологически и творит собственные сказки, сталкиваясь с новыми реалиями жизни, людьми и впечатлениями.

В первой главе «Мирская няня» от первого лица повествуется об охоте Зуйка с отцом и о том, как они вышли на «Осудареву дорогу». Так поморы называли «место священного народного труда», по которому царь Петр I заставлял местных

тащить военные корабли в шведскую войну. Рассказчик говорит от лица маленького ребенка, которому, как и другим, нужно слушаться, вести себя пристойно и чего-то бояться. Так мы узнаем, что дети карелов воспитывались в уважении к народу и своему прошлому. Затем отец и сын плывут на карельский остров домой. Рассказчик характеризует быт староверов-поморов в описании жизни няни Марьи Мироновны, бабушке Зуйка, которая воспитала рассказчика и других детей карелов. В этой же главе говорится о северных былинах, о Владимире Красном Солнышке, о древнерусских богатырях, и «о соловьях на вишнях, и о яблоньках, каких у нас не бывает, и о цветах, виденных нашими предками ещё в Киевском княжестве» [1, с. 17]. Можно сделать вывод о том, что в педагогической системе поморов главную роль играет фольклор, восходящий корнями к культуре Киевской Руси.

В следующей главе повествователь художественными средствами «растворяет» рассказчика в общинном мире староверского поселения Выгореция а в роли главного героя появляется серьезно больной Зук. Душа мальчика волей автора отзывается на крики лебедей и спускается на «звуки родной земли» [1, с. 24] и выздоравливает стараниями Марьи Мироновны. Так из коллективного сознания выделяется индивидуальное, начинающее рефлексировать, взрослеть и творить собственные сказки на основе уже известной традиции.

Когда Зук выздоравливает, на север приходят каналоармейцы. Они организуют штаб, берут на стройку людей со всей страны. Зук становится посыльным начальника строительства Сутулова и знакомится с меняющимся вокруг него миром. Перед мальчиком открываются три дороги, три выбора, три сказки:

1) Путь каналоармейцев – управделами Маши Улановой (в восприятии Зуйка – Марьи Моревны – сказочной красавицы у Пришвина, воплощения мудрости и красоты женского начала) и начальника Сутулова (Ивана Царевича). Путь полон мыслями о пользе общего дела. Строительство нового человека – самый трудный путь, как подчеркивает автор, сравнивая его с нарисованной на карте-плане прямой линией канала, ради которого повалят лес, затопят село Надвоицы и взорвут скалу. Зук де-факто двигается по нему, но его сказочное мировоззрение «корректирует» реальность.

2) Путь Куприяныча соотнесен со славянской демонологией о леших и оборотнях. Он бродяга из староверов-бегунов, зовет в леса, в волшебное царство, где нет власти и не надо работать, где всё уже приготовлено человеку – царю природы. Общение с Куприянычем оборачивается для мальчика необходимостью выбора и испытанием. Бродяга спас людей на лесоповале, быстро приняв нужные меры. Он предложил Зуйку, заинтересовавшемуся властью спасения людей, соврать, что это сделал мальчик. В итоге Сутулов раскрыл обман и прогнал Зуйка.

Неосознанность позиции Зуйка и детская наивность ведет его по ложному пути за Куприянычем и созданной им сказкой. Куприяныч увлекает мальчика в волшебную страну, в сказочный мир свободы. Зук чувствует подвох и не сразу делает свой выбор: «Зук опять отстранился, раздумчиво нахмурился, недоверчиво поглядел» [с. 137]. Куприяныч этого будто только и ждал. Он ведет себя двойственно: то он добрый и ласковый, то хохочет, как сказочный людоед, обрадованный запахом человеческого мяса. Зук раздвоился в себе: ему, конечно, хочется уйти в страну, где вечный праздник, где ждут его с наследством и где он, как царь, всему живому может приказывать. Но «к светлому чувству присоединилось и что-то тяжёлое» [1, с. 137]. Совесть мальчика *чувствует* подвох, но ему не хватает жизненного опыта, чтобы *увидеть* его.

В третьей части романа Куприяныч, с одной стороны, завлек Зуйка в лес, чтобы погубить, как обозленный на власть строителей бегун. Но бродяга предложил Зуйку и лавры спасителя людей из завала, чтобы научить мальчика не прельщаться властью. И в волшебную страну увлек, чтобы проучить, но при этом заранее сказал взять с собой финку, ружье и всё необходимое. В итоге он ушел с места ночлега, пока мальчик спал, как будто предлагая Зуйку определиться с истинными ценностями. Куприяныч, таким образом, в каком-то смысле становится учителем Зуйка.

Сначала Зук пугается и, всюду ему видятся сказочные лешие, царь Берендей и снегурочка. Снег тает, животные бегут в места понадежнее. Мальчик спасается от медведя, оказывается на клочке суши, оторвавшемся и поплывшем по реке, разводит костер и питается копчеными сигаами. В итоге его подбирает корабль, пущенный по готовому Беломорканалу, а Су-

тулов и Уланова поражаются повзрослевшему за краткий срок Зуйку. Обобщая, можно сказать, что Зук прошел инициацию и выжил один в лесу. Мальчик стал здравомыслящим подростком, понимающим разницу между сказками и реальностью.

3) Путь зека-фальшивомонетчика Рудольфа поясняется сказками о вечном рубле и волшебной шкатулке, которую он вскрывает золотыми пальцами – это «путь воровства и неверия» [2, с. 189–190]. Когда Сутулов прогнал Зуйку, мальчик укрывается вечером от дождя в бараке зеков. Тогда Рудольф и другие зеки каждый, узнав в Зуйке маленького себя, пытаются приблизить мальчика к своему миру и рассказывают ему сказки. Но Зук отвергает их образ жизни, поскольку вскрывать чужие шкатулки нечестно и уходит от них. Интерпретируя этот поступок, можно сказать, что в нём мальчик рефлексировал и совершает осознанный выбор. Любая древность требует проверки действительностью. Именно такую проверку и проходит культурная традиция героев. Марья Мироновна, бабушка Зуйка, одновременно с ним совершает выбор, который дополняет логику романа и концептуально сплетается с выбором Зуйка.

Дети «ужасно боялись, будто бабушка Мироновна спит всегда в гробу, ждет конца света – какого-то *светопредставления*, и что гроб её сделан из карбаса, покрашен в черный цвет «с белыми костями накрест на одном борту и с белым черепом на другом» [1, с. 16]. В этой цитате описывается эсхатологическая установка сознания «мирской няни» на светопредставление, то есть на близкий конец света, к которому нужно духовно готовиться. Такая установка присуща сознанию староверов и отражается в сознании детей, воспитанных Марьей Мироновной. Только отказ от пристрастий земной жизни и самоограничение, то есть аскеза, могут спасти человека от слабости и подготовить к близкому концу. Светопредставления ждут в гробу, что, несомненно, является безумной странностью староверов, вызванной тяжелой жизнью и лишениями.

В сюжете произведения задействовано несколько самостоятельных сказок-притч, связанных с Марьей Мироновной. Они целостны и в романе выделены структурно, поскольку их названия вынесены в заглавия.

«Сказание о венике» является крупной, концептуальной сказкой-былью среды староверов. Марья Мироновна рассказывает

детям о возникновении Выгореции. «И всегда рассказывала нам одну и ту же свою сказку-быль о заколдованном венике, соблазнившем пустынников-староверов на легкую жизнь» [1, с. 18]. Староверы, жившие в отдалении от других вдоль реки Выг, поддались искушению попариться в бане и создали общину «Выгорецию», отказавшись от аскетичной жизни в одиночестве. Можно заметить, что в сюжетной линии и Зуйка и Марьи Мироновны присутствует заблуждение сказочной утопичностью, которой не хватает доли отрезвляющего понимания реальности.

Помимо аскезы, в романе развивается конфликт личностного «хочется» и священного в связи с верой «надо». Марья Мироновна всегда выбирает «надо», подавляя естественные чувства. Её сказка о том, что придерживаться необходимо «надо», а не «хочется». Эта проблема имеет ключевое значение в романе. Все герои ставят эту проблему и решают ее по-разному.

Каналоармейцы, Сутулов и Уланова в частности считают, что как «надо», так и необходимо «хотеть», они выполняют свой долг и это превыше всего. Для зеков существует только «хочу», их мировоззрение в романе не содержит существенной категории «надо». Зук сталкивается с каждым вариантом разрешения этой проблемы и в итоге, оказавшись на плавуне и пережив инициацию, приходит к варианту авторского мнения: «хочу» и «надо» совпадают.

Сказка «О золотых карасях» является итогом рефлексии Марьи Мироновны и отражает в романе образ сознания староверов. В ней повествуется о пруде, в котором от крошек со стираного белья развелось много карасей [с. 173] Но старики вздыхают о лучшем времени, когда в пруду жили золотые караси, а теперь остались только серебряные. В такой форме в романе появляется миф о золотом веке: «Так при стариках и нельзя было ни о чем хорошем впереди завести речь: золотой век с золотыми карасями был назади, а впереди будет только мученье, и всё кончится огненным светопреставлением, всё сгорит» [1, с. 173]. Вновь мы прослеживаем утопическое сознание переводящее будущее в плоскость безнадежности.

По сюжету Марья Мироновна остается в доме, который подлежит затоплению, чтобы встретить светопреставление здесь в своем гробу. Она представляет устоявшийся мир, в который вмешивается коллективный человек будущего, «каналоармеец».

Можно заключить, что Марья Мироновна как представитель мира староверов, традиционного, эсхатологического, является частью зарождающегося нового сознания. Новое сознание претворяется в Зуйке, на которого Марья Мироновна оказывает прямое влияние с самого детства.

В романе образно решается проблема совпавших «надо» и «хочется». Слабость староверов оказалась надуманной в современной ситуации и потеряла смысловую мотивированность со времен зарождения Выговской обители. Об этом мирская няня и повествует в своей «Сказке о венике», а «Выгореция» фактически заканчивает свое существование. Мирская няня гребет веслом, разбивается окно, и она спасается. «И весь свет великий, беспредельный принял к себе мирскую няню и открыл ей: свет, дорогая старушка, не кончается, а только-только ещё начинается!» [1, с. 177]. Так мир староверов транслирует смыслы традиционной культуры в реальную жизнь.

Подведем итоги. Синтез сказочных мотивов и образов с реальным опытом нацелен автором на показ рождения нового сознания. А рождение происходит через осмысление Зуйком культурной традиции сказок староверов как народной мудрости, собственное сказочное творчество в совокупности с познанием реальности, знакомство со сказками зеков и Куприяныча, определение нравственных ориентиров и взросление, изучение новых идей и людей. Весь опыт Зуйка и итог его пути в романе есть ответ Пришвина на вопрос, как двигаться к духовному социализму и гармонии духа и тела, о которых художник особенно мечтал в годы строительства социализма. Ответ писателя – в синтезе культурной традиции с опытом познания реальности. В результате произойдет инициация человека в существо «на порядок выше». Человек сможет организовать духовно-материальную умеренность, гармонизировать мир.

Литература

1. Пришвин М.М. Осударева дорога; Корабельная чаша / собрание сочинений в 8 т. Т. 6. М.: Худож. лит., 1984. 439 с.
2. Овчинникова Л.В. Русская литературная сказка XX века: История, классификация, поэтика. М.: Флинта: Наука, 2003. С. 189–190.
3. Дворцова Н.П. Путь творчества М. Пришвина и русская литература начала XX в.: автореферат дисс... д-ра филол. наук: 10.01.02. М., 1994. 45 с.
4. Афанасьев Ю.Ю. Своеобразие художественного хронотопа в романе М. Пришвина «Осударева дорога» // Известия РГПУ им. А.И. Герцена 2009 № 114

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Р. А. Шуматова

Башкирский государственный педагогический университет, г. Уфа, Россия

Научный руководитель: А. Ф. Фазлыева, к.пед.н., доц.

Ранний возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Современное начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста, является важным условием их полноценного развития. Развитие в раннем возрасте происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям. Каждое перенесённое заболевание, отрицательно сказывается на общем развитии детей. Поэтому в период адаптации к детскому саду, важно создавать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка в детском саду.

Поступление ребёнка в ясли вызывает, как правило, серьёзную тревогу у взрослых. Ребёнок в семье привыкает к определённому режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

С поступлением в дошкольное учреждение у малышей происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки ребенок попадает в непривычную среду детского сада. Четкий режим дня, новые требования, другой стиль общения, отрыв от любимых родителей, постоянный контакт со сверстниками создают для ребенка стрессовую ситуацию, в результате проявляются нарушения в поведении, эмоциональном состоянии, физиологических процессах. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной

среды в среду дошкольного учреждения. От того, как пройдет привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к новым знакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье.

В воспитании и состоянии здоровья ребенка, впервые пришедшего в детский коллектив, многое зависит от периода адаптации к дошкольному учреждению. Поэтому со всей ответственностью нужно подходить к приему новичков.

Необходима такая организация жизни ребенка в ДООУ, которая приводила бы к наиболее адекватному, безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения со сверстниками и взрослыми.

Воспитателю группы принадлежит едва ли не ведущая роль: учитывая органические потребности детей в период адаптации, он приучает детей к режиму и воспитанию в группе сверстников, привлекает к активному участию в режимных моментах. Совместно с педагогом-психологом воспитатели организуют проведение цикла игровых занятий в адаптационном периоде. Ведь детство – это особый период в становлении организма ребенка, а каким будет этот процесс, зависит от качества взаимодействия с окружающими.

Поэтому занятия-игры в адаптационном периоде, кроме решения задач адаптации к дошкольному учреждению, направлены и на укрепление физического и психического здоровья детей, укрепление их эмоционального благополучия с учетом индивидуальных возможностей ребенка, на формирование адекватных возрасту способов и средств общения со взрослыми и сверстниками.

Проведение дидактических, сюжетных, подвижных игр, при правильных подходах позволяет значительно ускорить процесс адаптации детей к условиям дошкольного учреждения, способствует ознакомлению младших дошкольников с окружающим миром.

К средствам и формам процесса адаптации мы относим наблюдения, разные виды игр, рассматривание картин и иллюстраций, художественно-речевую, музыкальную деятельность.

Н.Д. Ватутина отмечает, что «повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет),

с одной стороны, и увеличение образовательной нагрузки – с другой, обуславливают сложность привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада» [1, с. 76].

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией, остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации родителям перед поступлением ребенка в детский сад за прошедший день.

З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова отмечают, что «играя, дети знакомятся с окружающей средой, расположением предметов в ней. Так, например, в игре «Найди игрушку», отыскивая, игрушку они учатся ориентироваться в групповой комнате, спальне, узнавать предметы, принадлежащие конкретному ребенку. Так же загадывать местоположение игрушки через функции и особенности помещения («там моют посуду», через действия «лежит тихо, закрыв глаза») и т.д. Затем переходят к более тесному знакомству с детским садом и его персоналом. Педагог может провести экскурсии по саду, а потом экскурсии в кабинеты специалистов» [2, с. 61].

Кроме того, педагог может проводить игры, направленные на сближение детей друг с другом. В игре «Раздувайся пузырь!» Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: «Как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все – слышали!» Ребенок называл свое имя. Воспитатель берёт ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему ребенку и т.д. После того как все дети приглашены, образуется длинная цепочка. Воспитатель даёт руку ребенку, стоящему последним, и замыкает круг. «Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился! Как пузырь!».

Для детей 2–3-х лет проводится игра на сближение «Чьи вещи?». Цель игры – закрепить знание имен работников детского сада. Для этого необходимо заготовить атрибуты различных профессий (градусник – медсестра, половник – повар, стиральный порошок – прачка, гармошка – музыкальный работник и т.д.). Воспитатель говорит, что к ним в группу приходили разные люди, и каждый из них забыл одну из своих вещей. Просит детей помочь разобраться, кому какая вещь принадлежит. Дети должны назвать не только профессию, но и имя хозяина вещи, например: «Этот градусник оставила Вера Александровна, наша медсестра». Когда все вещи будут

«опознаны», можно раздать их детям, которые должны сыграть роль: медсестра измерит детям температуру, прачка стирает кукольную одежду, повар сварит и угостит всех вкусной кашей и т. д. [2, с. 72].

Чтобы поддержать эмоциональный тонус детей, Л. Пыжьянова предлагает использовать игры-развлечения. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети умели играть и действовать самостоятельно, а взрослый как дирижер, советчик, подсказывая и показывая, обогащал игру.

Часто проводится игра «Солнышко», которая позволяет получить от других «психологические поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально, если в этой игре будут принимать участие родители.

Требования к играм, проводимым в адаптационный период:

- игры должны быть фронтальными, чтобы не один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- игры не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу);
- должны использоваться копии реальных предметов, а не их заместители;
- всем детям предлагаются одинаковые предметы;
- инициатором игры выступает взрослый.

Для формирования у детей положительного отношения к ситуации пребывания в ДОО, А.С. Роньжина предлагает «подобрать игры-занятия, направленные на освоение окружающей среды и знакомство с окружающими взрослыми детского сада. При составлении плана игр-занятий учитывается: принцип постепенного погружения и выхода из травмирующей ситуации (внутри упражнения, внутри занятия, внутри занятия, внутри коррекционной работы); начало, и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности занятия. В занятия включаются игры, которые соответствуют задачам коррекционного этапа, этапа занятия, индивидуальным запросам каждого ребенка» [4, с. 49].

Таким образом, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное

отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

Литература

1. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. М.: Просвещение, 2000. 216 с.
2. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. М.: Просвещение, 2001. 189 с.
3. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности. Вестник СПбГУ, сер. 6, вып. 3. 1999. № 20. С. 74–79.
4. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2–4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению. М.: Книголюб, 2009. 184 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

О. Г. Юркова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Лингевич, старший преподаватель

Семья во все времена находилась в центре внимания психологов, ученых, деятелей науки и обычных людей. Это неудивительно, так как образование крепкой и полноценной семьи – это довольно сложный процесс, и вряд ли встретится такой брак, который не испытывал бы сложностей в первые годы своего существования. Очевидно, что важным моментом в начале семейной жизни является психологическая адаптация молодых супругов к индивидуально-личностным особенностям друг друга, к условиям совместного проживания.

Важное место в структуре трудностей молодой семьи занимают психологические проблемы, при этом не всегда супруги способны их осознать и самостоятельно с ними справиться, но, к сожалению лишь единицы готовы обратиться за помощью к психологам и психотерапевтам.

Психологическая обстановка в молодой семье может существенно осложняться тогда, когда молодая пара вынужде-

на проживать совместно с родителями. Решение жить вместе с родителями одного из супругов может быть продиктовано не только отсутствием материальной возможности приобрести жильё, но другими соображениями. И все же, независимо от того, живут ли молодые люди отдельно, либо совместно с родителями, нужно обозначить границы своей семьи, выстроить правила совместной жизни, и, наконец, определиться с семейным бюджетом.

Даже если родители настроены доброжелательно по отношению к вошедшему в их семью новому человеку, конфликтные ситуации могут возникать по самым незначительным поводам.

Также молодую семью не обходят стороной и проблемы, связанные с распределением бюджета, что иногда происходит по схеме «как делает моя мама». Однако, подражая родительскому опыту, молодой человек или девушка не понимают, что способ расходования средств, принятый в их семьях, может быть далек от оптимального. Еще одной психологической проблемой является неумение или нежелание молодоженов уступать друг другу, искать компромиссное решение общей проблемы.

Отдельную проблему представляет несовпадение представлений мужа и жены относительно профессиональной карьеры женщины. Вопрос о том, в какой степени женщина должна посвятить себя семье и работе, часто является предметом споров. Если женщина активна в профессиональной деятельности, она пользуется и большими правами в семье. Лучше, если мнения на этот счет согласованы еще до свадьбы. Также создает серьезные психологические проблемы и процесс физиологической, сексуальной адаптации молодых партнеров.

Но всё же самым важным и главным условием для формирования семьи является психологическая готовность к браку, ведь каждый человек привыкает к своим установкам, к укладу жизни, пока он живет один, либо к ценностям и традициям семьи, в которой он родился и вырос. Чем сильнее он привязан к своему стилю жизни, тем ему сложнее будет что-то менять в супружестве. Способность к восприятию новых условий жизни является фактором совместимости, умением человека принимать другие «правила игры», которые возникают в супружеских отношениях.

Когда два любящих человека встречаются до брака, они стараются видеть только хорошие качества и манеры друг друга. Женщина пребывает в радужном настроении, мужчина показывает свои самые лучшие качества и осыпает женщину комплиментами. Но когда эти же два человека вступают в брак, они начинают позволять себе быть такими, какие они есть на самом деле, но благодаря ярким чувствам в первые годы брака супруги все же справляются с новым этапом в жизни. Им кажется, что все вокруг прекрасно, воздушно и безоблачно. Увы, прожив вместе несколько лет, для молодоженов, особенно для женщины, становится откровением разница между тем, каким был ее возлюбленный и тем, каков он теперь, когда ему не надо «добиваться и очаровывать».

Таким образом, психологические и социально-психологические проблемы молодой семьи касаются каждого из супругов. Для формирования собственной семьи человеку необходимо психологически отделиться от «гнезда», в которой он родился и вырос и, самое главное, достичь психологической зрелости.

Литература

1. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Психология семьи: Учеб. пособие для факультетов психологии, экономики и журналистики / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2002.
2. Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и ее проблемы. М.: Логос, 2007. 302 с.
3. Юркевич Н.Г., Красовский А.С. Этика и психология семейной жизни. Мн.: Нар. Совета, 2003. 189 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

В. А. Александров

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. В. Варинов, к.пед.н.

Проблеме формирования интереса детей к тренировочным занятиям посвящены ряд публикаций и исследований. Наибольший интерес представляют работы, в которых обсуждаются вопросы привлечения детей к систематическим занятиям в спортивных секциях (Ю.А. Фомин, 1977; М.Я. Набатникова, 1980; Т.Н. Раменская, 1991; В.К. Бальсевич, 1993; А.Г. Комков, 2002; А.М. Якимов, 2003; Э.С. Озолин, 2004; М.А. А.С. Махов, 2005; А.В. Соболева, 2006; А.В. Шукаева, 2006). Однако поиск эффективных путей решения проблемы снижения интереса детей к занятиям циклическими видами спорта, и в частности лыжными гонками, заслуживает особого внимания.

В теории и методике детско-юношеского спорта проблема развития устойчивого интереса детей к занятиям спортом занимает одно из важнейших мест. Современное положение дел, связанное с организацией работы спортивных клубов, ДЮСШ в условиях дефицита бюджетных средств, требует иного подхода к решению задач по привлечению школьников к занятиям спортом, особенно в условиях сельской местности. Совершенствование организационных форм занятий усиливает интерес к спортивным тренировкам, наполняя их новым содержанием, ускоряя процесс формирования устойчивого интереса детей к тренировочному процессу.

Вместе с тем анализ современного состояния теории и практики формирования устойчивого интереса детей к занятиям лыжными гонками показывает, что этот вопрос разработан недостаточно. Поэтому исследование, направленное на выявление мотивационных факторов формирования устойчивого интереса

сельских школьников к систематическим занятиям лыжными гонками, является актуальным.

Установлено, что мотивационные факторы делятся на доминантные и стимулирующие (В.В. Аленко, 2004; И.Р. Бугаян, С.И. Ткачева, 2004). В соответствии с этим выделили доминантные факторы, оказывающие прямое воздействие на устойчивый интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками:

- а) центр лыжной подготовки;
- б) база проката лыжного инвентаря для тренировок и соревнований;
- в) качество подготовки лыжной трассы;
- г) традиционность соревнований;
- д) величина призового фонда соревнований;
- е) факторы социальной клубной корпоративности.

К стимулирующим факторам, обеспечивающим комфортность и интерес детей к процессу тренировочных занятий как виду деятельности, отражающему внутренний мир ребёнка и поддерживающему его интерес к занятиям, отнесли следующие:

- а) гендерные особенности детей в аспекте возрастного развития;
- б) выездные соревнования;
- в) посещение выставок спортивного профиля;
- г) современные технические средства контроля.

Наряду с этим определили педагогические условия (обстоятельства, от которых что-либо зависит, совокупность социальных внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, психическое и нравственное развитие человека, его поведение и воспитание), способствующие привлечению сельских школьников к занятиям лыжными гонками и повышению устойчивого интереса к тренировочному процессу:

– стимулирование интереса детей к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию. Нацеленность юных спортсменов на участие в соревнованиях по лыжным гонкам предполагает наличие психологического настроя на достижение высокого. Структура мотивации детей к занятиям лыжными гонками и условия ее реализации результата, а поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении. Чувство удовлетворения, которое испытывает

поощренный спортсмен, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в себе и, как следствие, сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения

– возникновение острого желания испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще.

Педагогическая целесообразность поощрения возрастает при работе с юными спортсменами несмелыми, застенчивыми, неуверенными в себе. На примере выделены следующие критерии для материального поощрения юных спортсменов: за прирост спортивного результата, за стабильную посещаемость тренировочных занятий, за активную общественную работу в спортивном клубе, за спортивное мастерство. В программу соревнований включены нетрадиционные формы проведения соревнований. Это и разновозрастные командные гонки, эстафетные гонки с различной длиной дистанции соответственно полу, возрасту и физической подготовленности участников, спортивные праздники и т. п.

– эффективность работы тренерского состава. Исследовали эффективность работы тренеров по лыжным гонкам по следующим показателям: стажу работы, количеству занимающихся и вновь пришедших детей, числу выполненных разрядов ЕВСК. Использование мотивационных факторов и реализация педагогических условий в формировании устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками позволило увеличить количество юных спортсменов, и сократить (на 25 %) сроки выполнения массовых разрядов ЕВСК;

– совместные занятия девочек и мальчиков. Исследование проводилось по трем возрастным группам. Интерес к совместным тренировочным занятиям у мальчиков и девочек среднего возраста с юношами одинаково высок. При этом интерес девочек к тренировкам в своей группе значительно ниже (40 %). Юноши посчитали для себя более эффективными тренировочные занятия как в своей группе, так и совместно с мальчиками среднего возраста. Интерес к совместным занятиям с группой девочек у них на 20 % ниже;

– формирование дружного спортивного коллектива при создании экстремальных ситуаций, смене обстановки, предоставление детям возможности показать себя в ином качестве. Во

время проведения эксперимента изучалась роль вне тренировочных и вне соревновательных мероприятий в формировании стабильного коллектива юных спортсменов.

Посещение выставок, проведение праздников и походов помогает юным спортсменам в общении, организует их, развивает творческую активность и ответственность за коллектив, заботу старших о младших, мальчиков о девочках, что способствует созданию здорового полноценного детского коллектива со своими традициями, правилами и нормами общения;

– встречи со знаменитыми спортсменами, получение новой информации о развитии лыжной индустрии, приобретении лыж и подготовке их к соревнованиям. Общение С.Н. Барановой (Масалкиной), одним из сильнейших лыжников-гонщиков мира, дало возможность юным спортсменам почувствовать значимость этого вида спорта и узнать секреты спортивного мастерства, посещение «Лыжный магазин» позволило ориентироваться в достижениях современной лыжной индустрии;

– осуществление педагогического контроля и самоконтроля над тренировочными нагрузками. Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии детей, занимающихся спортом. Проводился он для того, чтобы проверить насколько соответствовало педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Экспериментальная оценка эффективности мотивационных факторов и педагогических условий в формировании устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками. Эффективность мотивационных факторов и педагогических условий в формировании устойчивого интереса сельских школьников к занятиям лыжными гонками оценивали по количеству школьников, привлеченных к систематическим занятиям лыжными гонками, показателям специальной и общей физической подготовленности, а также по результатам эффективности работы тренеров по лыжным гонкам. Изучение особенностей интереса и мотивация школьников к занятиям лыжной подготовкой. Основа интереса – потребность. Активность в сфере физической культуры и спорта обусловлена выбором интересов и потребностей, с одной стороны, и реальными обстоятельствами для их удовлетворения – с другой (И.В. Тарасенко, 1982).

Изучение интересов сельских школьников к лыжным гонкам осуществлено при помощи анкетирования, проведенного по рекомендациям С.В. Начинской (2005). В ходе предварительного педагогического эксперимента изучали интерес сельских школьников к лыжным гонкам. В результате установлено следующее:

1. Выявлено большое количество детей, которые с удовольствием смотрят телевизионные трансляции соревнований по лыжным гонкам и биатлону 73 % сельских школьников.

2. Из-за отсутствия лыжного инвентаря не имеют возможности выходить на лыжные прогулки в свободное время 52 % детей из сельской местности дети.

3. Наличие проката лыжного инвентаря в школах позволяет детям заниматься лыжной подготовкой на уроках физической культуры. При этом 68 % сельских школьников с удовольствием посещают уроки лыжной подготовки. Лишь 8 % сельских школьников не хотят посещать уроки физкультуры на лыжах. Как правило, это дети с ослабленным здоровьем или освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

4. Выявлен низкий процент детей, имеющих возможность выходить на лыжные прогулки вместе с родителями: всего 38 % в сельской местности.

5. Низкий уровень организации спортивно-массовой работы среди населения отразился на количестве и качестве проведения соревнований по лыжным гонкам в районе. По результатам анкетирования 63 % сельских школьников никогда не участвовали в соревнованиях по зимним видам спорта.

6. Интерес сельских школьников к занятиям лыжными гонками значительно высокий. Малочисленность и удаленность селений друг от друга, отсутствие специализированных лыжных трасс и квалифицированных тренеров затрудняют привлечение детей к систематическим занятиям лыжными гонками. Поэтому возникает необходимость в разработке новых подходов, позволяющих развивать массовость занятий лыжными гонками именно в условиях сельской местности.

Исходя из результатов анализа анкетирования, более перспективно проводить набор новичков и развивать сеть спортивных секций по лыжным гонкам именно в сельской местности.

Интерес сельских детей к занятиям данным видом спорта высокий. Это обусловлено ещё и слабой спортивно-массовой работой среди населения сельских округов в отличие от городского населения, где предоставлен большой выбор услуг для занятий различными видами спорта. Например, в г. Томске действует одна ДЮСШ, один спортивно-оздоровительный центр «Ермак», «Светленская» ДЮСШ и г. Северске специализирующихся на различных видах спорта, а в Кожевниковском районе только одно ДЮСШ занимается популяризацией лыжных гонок среди детей.

На основании результатов предварительного исследования выделены мотивационные факторы (существенные обстоятельства) и определены педагогические условия (обстоятельства, от которых что-либо зависит) формирования устойчивого интереса детей к занятиям лыжными гонками, заключавшиеся в комплексной активизации тренировочных и соревновательных занятий, вне тренировочных и вне соревновательных мероприятий:

- создание в сельской местности центра лыжной подготовки;
- изучение тендерных особенностей формирования интереса детей в аспекте возрастного развития;
- близость места жительства к месту занятий;
- обеспечение качественным спортивным инвентарём, экипировкой;
- традиционность и призовой фонд местных соревнований по лыжным гонкам;
- внедрение современных технических систем контроля над тренировочными нагрузками, медицинские обследования;
- использование факторов социальной клубной корпоративности;
- подготовка лыжной трассы;
- включение в тренировочную программу выездных соревнований;
- весенние и осенние походы, клубные праздники, посещение выставок спортивного профиля;
- анализ эффективности работы тренеров по лыжным гонкам.

Литература

1. Алексеев, В. Оценка интенсивности тренировочно-соревновательных упражнений по частоте сокращений сердца у лыжников / В. Алексеев // Лыжный спорт. 1998. – № 5. – С. 50–53.
2. Маркова, А.К. Научные основы детско-юношеского спорта / А.К. Маркова // Теория и практика физ. культуры. 1980. – № 9. – С. 58–59.
3. Набатникова, М.Я. Перспективы исследований проблем юношеского возраста / М.Я. Набатникова, А.В. Хордин // Теория и практика физической культуры. 1979. – № 7. – С. 28–30.
4. Находкин, В.В. Социализация личности в спортивном коллективе как условие нравственно-волевого развития / В.В. Находкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 37.
5. Раменская, Т.И. Физиологическая характеристика лыжных гонок: учеб. пособие для студентов / Т.И. Раменская. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 76 с.
6. Раменская, Т.И. Организация многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах: метод, разработка / Т.И. Раменская. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – С. 1–39.

ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Е. А. Александрова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: С. В. Яхонтов, д.мед.н., проф.

В настоящее время специальная подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи рельефности лыжных трасс, увеличением скоростей, появления новых дисциплин, частым использованием массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Эффективность работоспособности спортсмена, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика [1, 2].

В целях роста спортивных достижений лыжников-гонщиков необходимо повышения работоспособности спортсменов, за счет средств восстановления работоспособности. Особое значение рационального восстановления имеет придельных и околопредельных физических и психологических нагрузок. Данные специальных исследований и практика показывают, что значительная интенсификация тренировочного процесса

предъявляет повышенные требования к состоянию психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая развитие утомления спортсменов, состояния перенапряжения, перетренировки, может принести к травмированию, хроническим заболеваниям, срыву выполнения тренировочных программ [3]. Исследователями доказывается, что для предотвращения негативных последствий интенсификации тренировочного процесса необходимо использовать средства восстановления [4, 5], среди которых как одно из средств восстановления выделяют массаж.

Как показывают литературные данные в наши дни, широко применяется как лечебно-профилактическую процедуру лимфодренажный массаж, который получил свое признание и распространение [6] в Западной Европе.

В последнее время в спортивной практике обращено внимание на дренажную систему вывода катаболитов из межклеточных пространств в лимфатическую систему.

Лимфодренажный массаж обеспечивает усиленный отток межклеточной жидкости, концентрации катаболитов в которой весьма высоко. В результате использование лимфодренажного массажа в необходимости ускоренного вывода продуктов метаболизма из работающих мышц после физической работы.

При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является важной составной частью тренировочного и соревновательного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов.

Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного и соревновательного характера. При построении тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки повышается [7, 8].

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная

нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Основная задача периода является, развить у лыжников ко времени главных стартов наивысшую работоспособность на базе совершенствования функциональных, физических, технических, тактических и волевых качеств, чтобы спортсмены были готовы показывать наилучшие результаты на важнейших соревнованиях сезона.

Наиболее ответственные соревнования сезона становятся основой построения тренировочного плана. Они ориентируют всю систему подведения лыжника к максимальному результату в этих гонках: динамику нагрузок, содержание микроциклов, способы восстановления. Движением к максимальному результату на этом этапе можно управлять с помощью частоты подводящих соревнований и объема специальных соревновательных нагрузок, которые подбирают индивидуально. При оптимальной концентрации этих нагрузок спортсмены достигают своих лучших результатов обычно через шесть-восемь недель после начала их применения или начала соревновательного периода [1].

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств. Первое предусматривает использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсмена, но и в ходе соревнования. Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной нагрузкой на организм. Первое направление и явилось объектом наших исследований.

В ходе эксперимента мы предположили, если использовать лимфодренажный массаж за день до старта, это позволит

ускорить вывод продуктов метаболизма из работающих мышц, что облегчит условия для ускоренного обмена веществ в скелетных мышцах, так как ранее нами было доказано об эффективности лимфодренажного массажа.

В эксперименте участвовало 18 спортсменов 18–20 лет, занимающихся лыжными гонками на базе факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета, имеющие разряды I взрослый, КМС по лыжным гонкам.

По результатам физической подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, нами наблюдалась повышение скорости по дистанции 1000 м, повышения соревновательных результатов. А также был проведен опрос, где спортсмены отмечали «легкость» в нижних конечностях, отсутствовало забитость и скопленность молочной кислоты в мышцах и отмечено хорошее самочувствие.

В связи проведенным исследованием можно говорить об эффективности использования лимфодренажного массажа в соревновательном периоде у лыжников-гонщиков. Это позволило повысить уровень подготовки и сохранить эту форму на период главных стартов.

Литература

1. Гаскил С. Беговые лыжи для всех : Пед. с англ. Мурманск : Издательство «Тулума», 2007. 192 с.
2. Фомин С.К., Краснов В.П. Подготовка юных лыжников гонщиков к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. 1977. № 3. С. 43–48.
3. Пешков В.Ф. Физические и психологические средства восстановления работоспособности в процессе спортивной и учебной деятельности / В.Ф. Пешков: автореф. дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / Пешков Владимир Фёдорович. Омск, 2001. 47 с.
4. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
5. Якименко С. Н. Дифференцированное использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных спортсменов в ациклических видах спорта / С.Н. Якименко : автореф. дис. док. пед. наук : 13.00.04 / Якименко Сергей Николаевич. – Омск, 2006. 47 с.
6. Нестерова Е.В. Физкультурно-оздоровительные программы санаторно-курортных предприятий России / Е.В. Нестерова канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестерова Елена Викторовна. Санкт Петербург, 2006. 259 с.

7. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. К.: Здоровья, 1986. 120 с.
8. Третьяк А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 249–253.

РОЛЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

О. В. Бодрушова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. Ф. Пешков, д.пед.н.

Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время одной из актуальных проблем физкультурно-спортивного общего образования является совершенствование физического воспитания школьников посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся [1, с. 5–9].

За последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся средней общеобразовательной школы № 23. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижением двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников. Учитывая высокую потребность в восстановлении умственной и физической работоспособности школьников, потребность в профилактике здоровья, целесообразным и перспективным является введение

в школах урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности и, следовательно, разработка методики её проведения.

В поисках выхода из этой ситуации логично было бы ввести третий восстановительно-профилактический урок физической культуры. Модернизированное физическое воспитание школьников предполагает следующую структуру: два урока физической культуры с образовательной направленностью, третий урок физической культуры с преимущественной восстановительно-профилактической направленностью, домашние занятия физической культурой с приоритетной воспитательной направленностью, внеклассные занятия физической культурой (физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные школьные секции), с развивающей направленностью у школьников [2, с. 152–156].

Внедрение третьего урока физической культуры продиктовано следующими соображениями. Во-первых, совершенствование содержания и методики проведения уроков физической культуры дошло до своего логического завершения, и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным. Во-вторых, учебная перегрузка школьников, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения восстановительно-профилактических мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном уроке физической культуры (который и без того перегружен своими задачами) или в системе физкультурно-оздоровительной деятельности (гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, занятия физическими упражнениями в группах продленного дня). Внедрение в учебный процесс третьего восстановительно-профилактического урока физической культуры требует специальной разработки его научно-методического обеспечения – структуры и содержания урока, методики обучения учащихся восстановительно-профилактическими упражнениям, системы контроля за успешностью учебного процесса, регламентации нагрузок.

Третий восстановительно-профилактический урок физической культуры рекомендован для системы физического воспитания общеобразовательной школы. Однако его внедрению мешают помимо организационных проблем отсутствие научно

обоснованного содержания, методики проведения и поставленных перед этим уроком педагогических задач [3, с. 102–104].

Отличительной чертой нового подхода к разработке средств третьего урока является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у школьника. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные не только на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих.

Здоровье – не самоцель занятий физической культурой, как в последнее время пытаются представить некоторые авторы. Занятия физической культурой прежде всего это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера – будь то учеба в школе, занятия музыкой, будущая профессия. Вот здесь и пригодятся навыки, полученные на третьем уроке физической культуры. Навыки эти различаются для школьников разного возраста, но ведут к единой цели – возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения [4, с. 27–29].

Подводя итог сказанному, можно констатировать, что содержание третьего (восстановительно-профилактического) урока физической культуры предполагает дополнительный (к Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов) перечень знаний, навыков и умений, которыми необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на общеразвивающие, общеприкладные, восстановительные и профилактические задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности с параллельным сокращением количества задач на третьем уроке.

Важно реализовывать принцип универсальности, позволяющий применять знания и способы деятельности третьего восстановительно-профилактического урока физической культуры для учащихся с различной степенью физкультурно-спортивной грамотности и подготовленности.

Литература

1. Величковский Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда / Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичёв, И.Т. Суравегина. М., 1997. 216 с.
2. Пешков В.Ф. Анализ состояния школьного физического воспитания, современные направления его совершенствования / В.Ф. Пешков, С.Б. Нарзулаев // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы III междунар. научн.-практ. конф. Томск, 14–15 апр. 2000 г. / [ред. колл.: Пешков В.Ф. / отв. ред.]. Томск, 2000. С. 152–156.
3. Пешков В.Ф. Восстановительно-профилактическая направленность системы школьного физического воспитания – важное условие реализации концепции единой трудовой и политехнической школы / В.Ф. Пешков / интеграция образования и производства: материалы Всерос. конф. Томск, 1989. С. 102–104.
4. Пешков В.Ф. Какой быть новой программе // Физическая культура в школе. 1989. № 6. С. 27–29.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ю. С. Денисова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р. Кузнецова», г. Северск, Россия

Несмотря на новое видение роли занятий, спортом в становлении современного человека сохраняется преимущественная ориентация СДЮШОР и спортивных школ на выращивание кадров для «спорта наивысших достижений». Возможность реализации социокультурных функций ранних занятий спортом (формирование установок здорового образа жизни, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата и физическое развитие, формирование социально значимых личностных качеств) связана с пониманием социально-психологических аспектов ранней специализации в спорте. Ориентация на сохранение и укрепление не только физического, но и социально-психологического здоровья детей определяет необходимость разработки и реализации психологического сопровождения процесса ранней специализации детей и организации в различных формах конструктивного взаимодействия с их родителями.

В спорт дети приходят во всё более раннем возрасте. Спортивные секции на сегодняшний день проводят набор будущих

спортсменов в возрасте 6, 5 и даже 4 года. Но, если взрослые выбирают определенные виды спорта для детей с соответствующей целью (или исходя из своих предпочтений и опыта), то детям приходится полагаться на выбор родителей. Как показывает практика, далеко не все родители задумываются о том, как спорт может повлиять на здоровье и личность их ребенка. В этой ситуации возрастает ответственность тех, для кого организация ранней специализации в спорте является содержанием профессиональной деятельности, т.е. тренеров. Однако недостаточная разработанность социально-психологических аспектов процесса ранней специализации не только не позволяет учитывать в полной мере краткосрочные интересы детей, родителей и тренеров, но и выстраивать индивидуальные траектории физического и социально-психологического развития детей.

Относительно времени начала занятий в том или ином виде спорта существуют самые противоречивые мнения. Заслуживает внимание утверждение, что нужна не ранняя специализация в конкретном виде спорта, а просто ранняя тренировка для создания базы моторики юного спортсмена. Имеются также данные о том, что воздействие тренировок в раннем возрасте более эффективно для одаренных детей; напротив, для детей с невысоким проявлением способностей воздействие эффективно в более позднем возрасте (Сергиенко Л.П., 1973).

Имеются данные об особой закономерности семейного сходства в выборе спортивной специализации: наибольшее сходство выявлено в выборе занятий борьбой (85,71 %), тяжелой атлетикой (61,11 %), и фехтованием (55,0 %); наименьшее сходство в предпочтении баскетбола и бокса (29,4 %), акробатики (28,57 %) и волейбола (22,22 %) (Сологуб Е.Б., 1998; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 1999). [3]

Так же воздействие тренировок в раннем возрасте более эффективно для одаренных детей, напротив, для детей с невысоким проявлением способностей воздействие эффективно в более позднем возрасте. Неудачный выбор спортивной специализации ведет к ненужным потерям времени ученика и тренера, вызывает «непроизводительные» затраты труда и средств и приводит в конечном итоге к большой текучести состава занимающихся. Отбор кандидатов в спортивную секцию по принципу «только для себя» приводит к тому, что в результате

«отсеивания» теряем одаренных детей, которые могли бы добиться высоких результатов в других видах спорта. В наше время детей приводят в спортивные секции в более раннем возрасте, не думая о том, что можно навредить своему ребенку. Вообще в гимнастику набирают в группы начальной подготовки с 5–6 лет, а родители приводят их в 4. Детей в спортивные секции приводят родители, так как дети в этом возрасте еще не в состоянии сделать осознанный выбор. Возникают проблемы с мотивацией.

При спортивной ориентации ребёнка родителям и педагогам приходится учитывать и такие факторы, как удалённость спортивной базы от места жительства, её состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров и др.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчёт принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами как в статике, так и в динамике.

Определение пригодности к занятиям спортивной гимнастикой почти всегда начинается с оценки внешних данных, физического развития и особенностей телосложения. Предпочтение, как правило, отдается ребенку, чьи внешние данные в какой-то мере укладываются в наши представления о строении тела лучших гимнастов мира. [1,2,4,]

Значимо и то, что социально-психологические аспекты ранней специализации в спорте связаны не только с необходимостью учитывать возрастные и личностные особенности детей, но и с необходимостью обеспечить им условия социально-психологического развития. Успехи или неудачи детей в их спортивной жизни будут расставлять позитивные или негативные

акценты в формирующейся Я-концепции, определяя, в конечном счете, адекватность самооценки и уверенность в себе. Таким образом, вряд ли корректно рассматривать процесс ранней специализации детей в спорте только в решении узких задач спортивного отбора. А если смотреть на этот процесс комплексно, то необходима содержательная «настройка» на организацию развивающей среды для детей и конструктивное взаимодействие с родителями.

Применяемая до сих пор во многих странах система отбора содержит организационно-методологическую ошибку, заключающуюся в том, что тренеры в каждом виде спорта ищут соответствующих кандидатов только для себя. В результате такого отбора среди «отсеянных» могут находиться такие дети, которые могли бы достичь высоких результатов в других видах спорта.

Систематические тренировки в конкретном виде спорта следует начинать в оптимальном возрасте. Тенденция к постоянному снижению возраста начала систематических тренировок, наблюдаемая в практике многих видов спорта, не находит подтверждения в результатах исследований (и на практике) и не обоснована биосоциальными факторами.

Раннюю специализацию в гимнастике следует осуществлять в соответствии с римским принципом «Торопись медленно», акцентируя внимание в процессе всесторонней двигательной подготовки на развитии основных координационных способностей и применяя соответствующие возрасту и этапу подготовки объемы общеразвивающих и специальных упражнений.

Процесс ранней специализации в гимнастике должен быть ориентирован не только на краткосрочную перспективу, так как достижение высоких спортивных результатов в раннем возрасте еще не является показателем спортивной одаренности на более позднем этапе возрастного развития.

Утверждение в современном социо-культурном контексте таких функций занятий спортом как развивающая, мотивирующая и ценностнообразующая с необходимостью требует организации интересов всех участников этого процесса, а установка на гуманизацию образовательного процесса – не только учет индивидуальных особенностей детей, но и организацию индивидуальной траектории как физического, так и личностного развития.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 542 с.
2. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. (1990) Теоретические аспекты отбора в современном спорте. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев.
3. Бриль М.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
4. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://fizkulturasport.ru/> (дата обращения 17.03.14).
5. Спортивная гимнастика. / под ред. Украна М.Л., Попова Н.К. М.: ФиС, 2002. 493 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИРЕВИКОВ 15–17 ЛЕТ

С. Г. Дмитриев

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: С. И. Константинова, к.псих.н., доц.

В последнее время большое внимание уделяется возрождению национальных видов спорта. «Народные виды спорта – важная составляющая часть культуры многонационального народа России. В связи с этим большое значение играет составление правильных методик по гиревому спорту, а именно развитие силовых способностей. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность, яркий пример этого служит гиревой спорт. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времён играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Национальные виды спорта могли бы способствовать сплочению российского многонационального общества, поэтому их развитие необходимо поднять на уровень государственной политики». (В.В. Путин президент Российской Федерации). Уровень современного спорта требует серьезных подходов к разработке методик развития физических качеств спортсменов. Удельный вес приволирующих физических качеств в различных видах спорта различен. В гиревом спорте ведущими являются силовые способности. В связи с этим, необходимо выявлять наи-

более эффективные методики развития силовых способностей. В настоящем исследовании проходившем на базе ТГПУ и ТПУ, были разработана и внедрена экспериментальная методика совершенствования силовых способностей гиревиков 15–17 лет. Целью данного исследования явилось, определение эффективности методики совершенствования силовых способностей гиревиков 15–17 лет. В гипотезе исследования, предполагалось, что внедрение экспериментальной методики совершенствования силовых способностей гиревиков 15–17 лет, включающий выполнение силовых упражнений 70–80 % от максимального веса снаряда, позволит увеличить: показатели результатов силовых способностей, спортивный результат в классическом двоеборье. Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу, понятия силовых способностей, по методикам, по возрастным особенностям силовых способностей у гиревиков 15–17 лет.

2. Разработать и внедрить методику совершенствования силовых способностей у гиревиков 15–17 лет в тренировочный процесс.

3. Выявить эффективность экспериментальной методики совершенствования силовых способностей у юношей 15–17 лет.

В ходе выполнения работы применялись такие методы как:

- Анализ литературных источников.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Исследование проходило в 4 этапа

На первом этапе (сентябрь-октябрь 2013 г.) проводилось изучение и анализ научно-методической литературы по исследуемой тематике, определялась база для проведения педагогического эксперимента, проводились педагогические наблюдения, разработан научный аппарат исследования.

На втором этапе (ноябрь 2013) проводилось тестирование по вышеуказанным тестам, педагогическое наблюдение.

На третьем этапе исследования (декабрь-март 2013–2014) педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (апрель 2014) обрабатывались и анализировались полученные данные.

Для выявления показателей силовых способностей до эксперимента у гиревиков 15–17 лет, проводилось тестирование показателей силовых способностей. Результаты тестов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели результатов силовых способностей гиревиков 15–17 лет до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			P
	X	δ	M	x	m	δ	
Приседание со штангой на плечах (макс. вес)	121	13,6	4,9	123	5,1	13,8	P>0,05
Швунг толчковый из-за головы (макс. вес)	78	12,5	4,5	76	4,8	12,2	P>0,05
Жим штанги сидя с груди (макс. вес)	55	6,8	2,4	53	2,8	6,8	P>0,05
Становая тяга	138	16,6	5,9	135	6,2	16,1	P>0,05

Анализируя показатели по таблице 1, можно сделать вывод, что различия по представленным тестам не достоверны, и средние показатели по тесту приседание со штангой до 90, швунг толчковый из-за головы, жим штанги сидя с груди, становая тяга находятся в среднем диапазоне.

После первоначального тестирования, в экспериментальную группу была внедрена экспериментальная методика совершенствования силовых способностей гиревиков 15–17 лет [2].

Особенности данной методики совершенствования силовой подготовки гиревиков представлены далее. Развитие силовых качеств у юношей-гиревиков происходит с первых шагов в спорте и этому необходимо уделять большое внимание. Одним из важнейших условий для улучшения результатов в любом виде спорта, в том числе и гиревом, является прогрессивное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Для планомерного увеличения веса снаряда необходимо иметь разборные гири, либо гири различного веса [4].

При занятиях гиревым спортом применяются динамический или миометрический, статистический или изометрический методы, при этом биометрической или динамической работе отдается приоритет.

Эффективность методов развития силы мышц путем применения упражнений изометрического и динамического характера примерно одинакова. Динамические упражнения с тяжестями, включая подъемы предельного веса, способствуют развитию, «динамической силы».

К динамическим упражнениям можно отнести:

1. поднятие гири на грудь, со стартового положения;
2. толчок двух гирь;
3. рывок гири;
4. перемахи гири;
5. прыжки через скамейку;

Применяя изометрические упражнения, можно довольно быстро развить мышечные группы [5].

У занимающихся гиревым спортом силовые показатели являются одним из важнейших факторов роста спортивного мастерства. Для развития силы мышц наиболее эффективной нагрузкой является вес отягощений 70–80 % от максимального. Однако, в связи с выполнением однотипных упражнений (рывок и толчок) со стандартным весом отягощения, быстро возникает приспособление организма и эффект от тренировочных занятий снижается. Во избежание этого, в экспериментальную методику было включено, как можно больше различных специально-вспомогательных упражнений, выполняемых в разных режимах работы большой вариативностью нагрузки:

- разный вес отягощений, в том числе гири разного веса;
- менять количество подъемов в подходе, количество подходов, число повторений;
- длительность по времени и скорость выполнения (темп) упражнения.

В тренировке юных гиревиков применяются специфические средства и методы с учетом кинематической и динамической структур соревновательных упражнений. К числу таких упражнений относятся: подъем гири на грудь, швунг жимовой, швунг толчковый, жим гири от груди стоя, ходьба с гирями, махи с гирей, упражнение с гирями на укрепление кистей рук, прыжки со штангой на плечах, тяга гири двумя руками стоя на возвышении [3].

В тренировочный процессе гиревика включались упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса:

- толчок двух гирь;
- рывок гири;
- жим гирь;
- подтягивание штанги к подбородку узким хватом сверху;
- отжимание на брусках;
- сгибание и разгибание в запястьях рук со штангой хватом снизу;
- жим штанги сидя с груди и из-за головы;
- швунг толчковый из-за головы;
- жим штанги под углом 90°.

Вышеперечисленные упражнения выполняются с весом отягощений 70–80 % от максимального результата. Для данных упражнений используются методы: метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений, метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа), метод максимальных усилий, метод переменного непрерывного упражнения, метод переменного интервального упражнения, соревновательный метод.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей:

- приседание с гирей за головой;
- приседание со штангой на груди и плечах;
- приседание со штангой на плечах до угла 90°;

Эти упражнения выполняются с весом отягощений 70–80 % от максимального результата. Методы развития мышц нижних конечностей: метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений, метод «до отказа», метод переменного интервального упражнения, метод динамических усилий, метод статических (изометрических) усилий, статодинамический метод [5,6].

Упражнения для мышц спины:

- рывок гири;
- перемахи гири;
- наклоны со штангой на плечах;
- становая тяга;
- тяга рывковая без подрыва;
- тяга рывковая стоя на возвышении.

Упражнения выполняются с весом отягощений 70–80 % от максимального результата. Методы развития мышц спины: метод непредельных усилий с нормированным количеством

повторений, метод переменного-интервального упражнения, метод статических изометрических усилий, статодинамический метод [3,6].

В подготовительном периоде большое внимание уделяется общей, специальной, силовой и технической подготовленности спортсменов.

Постоянный рост спортивных результатов, а также их прогнозирование не могут быть успешными без четкого планирования учебно-тренировочного процесса [1,2]. Планирование должно осуществляться с учетом календаря спортивных соревнований, а также уровня подготовленности занимающихся. Оно может быть перспективным – на длительный период, текущим – в пределах одного года и оперативным – на месяц, неделю, отдельную тренировку.

Понедельник

1. Толчок двух гирь 24 кг 2 мин*3 подхода
2. Рывок гири 24 кг 30*2 подхода
3. Жим штанги на груди
 - 1) 70 % / 3 раза* 3 подхода
 - 2) 80 / 3 раза* 3 подхода
4. Становая тяга
 - 1) 70 % / 3 раза* 4 подхода
 - 2) 75 % / 3 раза* 3 подхода

Среда

1. Толчок двух гирь 24 кг 1 мин*10 подхода
2. Рывок гири 24 кг 15*3 подхода
3. Перемахи 24 кг 2 мин *2 подхода
4. Швунг толчковый из-за головы
 - 1) 70 % / 4 раза* 3 подхода
 - 2) 75 % / 3 раза* 3 подхода
 - 3) 80 % / 3 раза* 2 подхода

Пятница

1. Толчок двух гирь 24 кг 3 мин *1 подход
2. Толчок двух гирь 24 кг 1 мин *3 подхода
3. Рывок гири 24 кг 50 раз *1 подход
4. Рывок гири 20 кг 15 раз *2 подхода
5. Жим штанги сидя с груди
 - 1) 80 % 3 раза* 2 подхода
 - 2) 75 % / 3 раза* 3 подхода

Суббота

1. Толчок двух гирь 24 кг 1,5 мин *4 подход
2. Рывок 24 кг 10 раз левой рукой, затем правой
3. Перемахи 28 кг 1,5 мин *2 подхода

4. Приседание со штангой до 90 градусов:

1) 70 % / 10 раза* 1 подход

2) 75 % / 8 раза* 1 подход

3) 80 % 6 раза* 1 подход

После внедрения экспериментальной методики была проведено повторное тестирование результаты тестов представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели результатов силовых способностей
гиревиков 15–17 лет до эксперимента**

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			P
	X	δ	M	x	M	δ	
Приседание со штангой на плечах (макс. вес)	134	13,4	13,1	127	5,1	13,3	P<0,05
Швунг толчковый из-за головы (макс. вес)	88	14,2	9,3	84	4,8	13,8	P<0,05
Жим штанги сидя с груди (макс. вес)	61	7	6,3	57	2,8	7	P<0,05
Становая тяга	152	18,3	13,7	142	6,2	17,9	P<0,05

Анализируя таблицу 2 прослеживается, что по тестам приседание со штангой до 90, швунг толчковый из-за головы, жим штанги сидя с груди, становая тяга различия достоверны (P<0,05). Изменения по тестам на силовые способности произошли за счет выполнения силовых упражнений 70–80 % от максимального веса снаряда. Определена эффективность экспериментальной методики совершенствования силовых способностей у гиревиков 15–17 лет.

Литература

1. Ашмарин Б.А., Виленский М.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания. М.: 1979. 360 с.
2. Лапутин Н.П. Специальные упражнения тяжелоатлета. М., «Физкультура и спорт», 1973.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. 543 с.
4. Понарская Е.М., Волков А.А. Гиревой спорт–2005 (справочник), г. Рыбинск.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. М.: 2003.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОТРУДНИЧЕСТВА ДОУ И СЕМЬИ

Н. В. Дмитриева

МБДОУ № 89, г. Томск, Россия

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики. Ситуация усложняется тем, что состояние здоровья детей, по данным массовых медицинских обследований, ухудшается. За последние годы среди дошкольников увеличилась частота болезней костно-мышечной системы на 80 %, нервной системы и органов чувств – на 35 %, системы кровообращения – на 56 %, эндокринной системы – на 90 %. Более 50 % дошкольников имеют функциональные отклонения в состоянии организма: 30–40 % детей – со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз); 20–25 % – со стороны носоглотки; у 30–40 % детей младшего дошкольного возраста имеют неврологические проявления. К 6-летнему возрасту увеличивается по сравнению с трёх-четырёх летними малышами число детей с пониженной остротой зрения [3, с. 6]. Причин роста патологии множество: плохая экология, несбалансированное питание, информационные и нейропсихические перегрузки, снижение двигательной активности.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков

здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [6, с. 5].

Кроме того, одним из условий развития личности ребенка, достижения им социальной зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и педагогов. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация сотрудничества работников дошкольных учреждений и семей воспитанников.

Сотрудничество – это совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным восприятием, проживанием хода и результатов этой деятельности [1, с. 54].

Целью воспитания родителей является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность.

«Педагогическая компетентность» – это способность понять потребности детей и обеспечить возможность удовлетворять их, сделать ребенка счастливым, умение видеть какие-то вещи с точки зрения перспективы развития ребенка [4, с. 37].

«Педагогическая рефлексия» – это умение родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины своих педагогических ошибок, неэффективности используемых методов, осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, адекватных его особенностям в конкретной ситуации [4, с. 37].

Основной педагогической модели взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в общество.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

- создать развивающую среду – пространство самореализации;
- помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоров-

вительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

- сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

- стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

- направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закалывание организма ребенка;

- формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья воспитанников, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач [2, с. 77].

Социально-педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни – это «элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов». В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении [5, с. 57].

Алгоритм взаимодействия:

1. Самосовершенствование педагогов предполагает перестройку мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др., овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т. п.

2. Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т. д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

3. Работа с дошкольниками по здоровьесбережению направлена на формирование у них адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела), на осознание ими ценности своей жизни и жизни другого человека, на формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, на привитие навыков профилактики и гигиены, на формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, оптимистического миро- и самоощущения, умения сочувствовать, сопереживать [5, с. 67].

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок – родитель – педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Одним из наиболее эффективных методов формирования основ здорового образа жизни является проектная деятельность, позволяющая создать естественную ситуацию общения и практического взаимодействия детей и взрослых.

В основе каждого проекта лежит какая-либо проблема. Этот метод основан, прежде всего, на личностно-ориентированном, индивидуальном подходе к детям.

Для метода проектов характерна групповая деятельность, и вот здесь необходимо отметить, что именно с помощью этого метода можно успешно включить родителей в жизнь их детей в детском саду.

Таким образом, метод проектов становится способом организации педагогического процесса основанного на взаимодействии педагога, родителей и воспитанников между собой и окружающей средой, что особенно важно для социализации ребенка.

Одним из направлений работы по активизации родителей в воспитательно-образовательном процессе является создание проекта «Вместе с папой, вместе с мамой быть здоровыми хотим!»

Особенность проекта в том, что родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники оздоровительных мероприятий, организуемых в ДОУ. Создание практико-ориентированной модели оздоровительной работы, предусматривающей приобщение семьи к участию в оздоровительном процессе, позволяет привить элементы культуры здоровья дошкольникам.

Основные этапы реализации проекта.

Проект является долгосрочным, рассчитан на четыре года и предусматривает несколько этапов:

Целью подготовительного этапа является исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещённости и культуры здорового образа жизни родителей.

Целью практического этапа является привитие детям и родителям навыков укрепления и сохранения здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, повышение уровня оздоровительной работы в детском саду и дома.

Работа с педагогами на этом этапе строится в микрогруппах: педагоги объединяются по возрастным группам и разрабатывают модели и примерный план работы физкультурно-оздоровительной работы с детьми каждого возраста с активным привлечением родителей, а также указывают, какие формы работы и тематика мероприятий будут необходимы для них.

Для расширения знаний и умений воспитанников, поддержания интереса к занятиям по физической культуре, снижения

заболеваемости среди дошкольников реализуется модель двигательного режима в течение всего дня.

Родителям предлагаются физкультурные занятия-практикумы, заседание клуба «Школа успешного родителя». Кроме того, организуется обмен опытом семейного воспитания в вопросах формирования здорового образа жизни.

Цель заключительного этапа – анализ эффективности реализации проекта путем определения состояния здоровья воспитанников, сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей и родителей.

На данном этапе педагогический коллектив разрабатывает методы оценки уровня знаний в рамках проекта, организуется обмен опытом между его участниками. Родители приглашаются к участию в итоговых мероприятиях.

Таким образом, семья и дошкольное учреждение – это два важных социальных института социализации ребенка. Без родительского участия процесс воспитания невозможен, или, по крайней мере, неполноценен. Опыт работы с родителями показал, что в результате применения современных форм сотрудничества позиция родителей стала более гибкой. Теперь они не зрители и наблюдатели, а активные участники в жизни своего ребёнка. Такие изменения позволяют нам говорить, об эффективности использования современных форм в работе с родителями.

Литература

1. Богомолова З.А. Формирование партнёрских отношений педагогов и родителей в условиях сотрудничества в ДОО. Дошкольная педагогика научно-практический журнал. СПб.: Детство-пресс, 2010. № 2. 72 с.
2. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дорониной. М.: Просвещение, 2005. 191 с.
3. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении. Дошкольная педагогика научно-практический журнал. СПб.: Детство-пресс, 2008. № 2. 72 с.
4. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста / О.Л. Зверева. М.: ТЦ Сфера, 2000. 256 с.
5. Кротова Т.В. Основные направления методической работы в ДОО по взаимодействию с семьей / Т.В. Кротова // Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. Сб. статей. М.: «Прометей» МПГУ, 2004. 56–69 с.
6. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт. Сост. Кареева Т. Г. Волгоград: Учитель, 2011. 170 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У ДЕТЕЙ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

М. Ю. Долженко

Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул, Россия

Научный руководитель: О. В. Баянкин, к.пед.н., доц.

Если крикнет рать святая:
«Кинь ты Русь, живи в раю!»
Я скажу: «Не надо рая,
Дайте родину мою»

С. А. Есенин

По ФГОС-3 на момент окончания девятого класса в школе должны сформировать гармонически развитую личность, которая должна соответствовать представленным требованиям все в том же ФГОС-3. Эти требования характеризуют ученика как человека получившего солидный запас знаний по всем школьным предметам, человека с сильной гражданской позицией, осознающего всю важность образования, способного применять комплекс полученных ЗУН на практике, человек с мощной этико-эстетической базой. Все представленные стороны развития, безусловно, важны, но есть еще один представленный аспект, по-моему, наиболее важный особенно в наше время. Этот самый аспект содержит в себе формирование патриотизма и любви к своему народу и его истории. Таким образом, перед педагогом стоит очень сложная задача формирования гармонически развитой личности с особой моральной нагрузкой, ведущей к формированию патриотизма. Сложной, но все-таки решаемой, решаемой благодаря совместной работе всех педагогов, занимающихся с теми или иными детьми. Именно совместная работа может позволить решить поставленную задачу, так как узкоспециализированная предметная нагрузка не способна сформировать ничего кроме знаний самого предмета, что конечно недостаточно, так как знания без воспитательной нагрузки формируют личность, которая не способна адекватно решать жизненные задачи, а во многом такая личность может быть даже опасна для социума. Следовательно, воспитывающий компонент, позволяющий сформировать патриотизм в каждом из нас, является неотъемлемой частью образования в целом, а не только на каком-то отдельно взятом предмете или уроке.

Страшное дело когда ученик в пятнадцать лет не проявляет интереса к истории своего народа, а на вопрос о том какое мнение у него сложилось о том или ином событии отвечает, что никакого мнения нет. А если 80–90 % детей относятся к этой группе? Да это самая настоящая катастрофа, которую необходимо решать срочно!

Существует большое количество способов воспитательно-го влияния на детей в том числе и на уроке физической культуры, все они в разной степени действенны. Педагог должен владеть всеми, чтобы в различных условиях использовать разнообразное и разностороннее влияние на ученика.

На мой взгляд, основным способом воздействия является личный пример педагога. Этот способ был, есть и будет, так как этот способ один из наиболее действенных. Можно говорить о патриотизме и морали сколько угодно, но если ты сам не соответствуешь этому, ученики не воспримут это как толчок к развитию, а лишь услышат кучу пустых фраз. Учитель должен быть примером, что накладывает на него дополнительную ответственность, вот почему так важно такое качество как стремление к самосовершенствованию у педагога. Но существует и другая проблема, учитель может быть глубоко нравственным человеком и патриотом своей родины, а воспитательная нагрузка на детей не срабатывает. Чаще всего это связано с отсутствием авторитета среди учащихся, или с его недостаточным уровнем. Понятия примера и авторитета педагога для учащихся тесно связаны и друг без друга не оказывают должного влияния. Дети хотят слушать и быть похожими на тех, кого уважают, считают своим кумиром, поэтому педагог должен стать этим самым кумиром. Способ «личного примера» является еще и фундаментом для всех других способов, что делает его наиболее значимым.

Включение в урок физической культуры теоретической нагрузки, бесед, мини-лекций, также очень важно. Но следует правильно выбирать для них подходящий момент, чтобы не навредить моторной плотности урока. Также не следует злоупотреблять этим способом, так как это может привести к тому что детям это надоест и вы не получите никакого результата. Необходимо давать домашнее задание на поиск информации о событиях на международной арене и событий внутри нашей

страны, которые бы позволили оказать влияние на становление необходимого мировоззрения.

Также можно проводить уроки по физической культуре с патриотическим уклоном, приурочив их к государственным праздникам, датам важных событий в истории России, региона, населенного пункта. К таким урокам необходима теоретическая подготовка детей, возможна работа в группах, парах и т.д. Зависит это от выбранного типа и формы урока. Эти уроки могут быть и открытого типа, с приглашением дополнительных лиц, уроки на которых может быть объединена работа нескольких классов одновременно. Таким образом, вариантов проведения много, важно чтобы это было интересно детям. Важным фактором является проведение традиционных уроков и различных состязаний между детьми, их родителями и педагогами, что непременно позволит укрепить качественные взаимоотношения, привлечь родителей к патриотическому воспитанию своих детей, ведь именно семья главный социальный институт. Общешкольные традиции несут большую ценность, так как формируют сплоченность коллектива, любовь и уважение к ближнему, из чего собственно и рождается любовь к собственной родине. Но такая работа требует от учителя физической культуры сильной мотивации, креативности, любви к собственному предмету, только заинтересованный педагог способен проделать такую работу и проделать ее качественно.

Урок физической культуры не спортивная тренировка, но на уроке изучаются виды, по которым проводятся соревнования, в том числе и международные, фиксируются мировые рекорды. Поэтому при изучении различных тем важно отметить выдающихся российских спортсменов, знаковые турниры, вспомнить о том, как защищали и защищают сейчас отечественные спортсмены честь русского народа на международной арене. Не лишним будет отметить ученых в области физического воспитания, физиологии, психологии и т.д.

Россия многонациональная страна, в которой представлены все современные религии. Важно уважать выбор каждого гражданина в религии, его национальную принадлежность, но ни в коем случае нельзя забывать, что еще со времен князя Владимира русский стало значить православный. Духовно-религиозное воспитания играет огромную роль в становлении личности,

русский человек должен понимать, что он является частью целого православного мира. При качественном религиозном воспитании все духовные искания граждан будут удовлетворены, и проблемы различных сект уже будут стоять не так остро.

Патриотизм, как мне кажется, должен начинаться с любви к своей малой родине. Родители, братья, сестры, друзья, родственники, земля, где ты родился и вырос – все это малая родина. Привить любовь к ней можно благодаря длительному воспитательному процессу в школе и семье. Для этого необходима индивидуальная работа с родителями, позволяющая гармонично синтезировать работу связанную формированием глубоко нравственной личности, которая бы любила и уважала свои корни, чтобы в нашем обществе не было «Иванов не помнящих родства».

Еще один способ не совсем входит в рамки проведения урока по физической культуре, но имеет исключительную ценность, поэтому будет необходимым его отметить. Это проведение общешкольных военно-патриотических дней здоровья, состязаний различного типа, игр. Обмен опытом между детьми разных возрастных групп очень ценен, а учитель должен сделать так чтобы этот опыт был социально полезным и формировал положительные нравственные качества. Гораздо лучше если эти мероприятия будут традиционными.

В современном обществе важно сформировать человека социально активного, полезного социуму в котором он находится. Но это невозможно сделать без осознания человеком того, что он один элемент в общем механизме и что каждый такой элемент исключительно важен для нормального существования этого механизма. «Возлюби ближнего своего» – гласит заповедь, и верно ведь без такой гармонии в обществе никогда не построить сильную нацию, которой каждый из нас бы гордился. Я убежден в том, что в России как нигде в мире много талантов в различных областях, это доказывает история. Литераторы, художники, архитекторы, ученые, спортсмены всем этим богата русская земля. Так пусть эти великие люди будут примером для новых поколений, пусть люди гордятся тем что они русские и живут в России. Таким образом, понятие патриотизма одно из ключевых во всем процессе подготовки личности, так пусть же будет сильная религия, сильная нация, сильная страна.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА КАЧЕСТВЕННОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Г. Ю. Кива

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р. Кузнецова»

Спорт в жизни человека играет немаловажную роль. Для одних – это хорошо провести время, отдохнуть, поболеть за любимую команду, для других – это здоровье, позаниматься любимым видом спорта в своё удовольствие. Но есть категория людей, для которых спорт это не увлечение, не азарт, а образ жизни. Они отдают всего себя любимому делу. Эти люди защищают честь страны на международных соревнованиях, на олимпийских играх.

Спортивные состязания, последние время, стали очень красочными. Наблюдать за такими соревнованиями одно удовольствие. Ярко украшенные залы и стадионы, единая спортивная форма участников – всё это придает соревнованиям особое настроение. Но не менее яркой краской в спортивных состязаниях является музыкальное оформление. Музыка в спорте – это украшение, это расслабление после больших нагрузок, это душевное равновесие в часы неудач, это поднятие тонуса и настрой на победу. Музыка живет в спорте и чувствует себя равноценной хозяйкой. Мы уже не можем представить себе даже маленькие соревнования без музыкального сопровождения, тем более такие крупные как чемпионат Мира, Европы, Олимпиада. Олимпиада – самый красивый спортивный праздник, который могло придумать человечество. Открытие и закрытие этого праздника превратилось в большое красочное шоу. Страна организатор игр через музыкальное сопровождение старается донести до нас и познакомить со своей культурой и историей. При помощи музыки нам показывают своё отношение к тому или иному действию. Зажжение олимпийского огня и прощание с ним – это отдельная церемония. Музыка помогает зрителям ещё глубже прочувствовать всё таинство этого момента. Вершиной любого спортивного состязания является гимн. Гимн страны победителя никого не оставит равнодушным. Слезы спортсменов, стоящих на пьедестале, говорят сами за себя.

Есть виды спорта, которые вплотную связаны с музыкой. Это фигурное катание, синхронное плавание, спортивные танцы и конечно же гимнастика. Настолько эти виды спорта красивы и зрелищны, что у судей вторая оценка ставиться за артистичность. В школу гимнастики приходят маленькие мальчики и девочки пяти-шести лет. Первые два года на общих занятиях детям дают окрепнуть и раскрыться. Затем при отборе в старшую группу учитывается сила, двигательная память, гибкость и музыкальный слух. Музыкальный слух, чувство ритма, выражение эмоций – всё это необходимо гимнастам для исполнения вольных упражнений на ковре, которые выполняются под музыку.

Вольные упражнения – это синтез акробатики и хореографии. Это маленький спектакль, в котором за короткое время, нужно показать свою силу правильное выполнение гимнастических элементов и выразить характер музыкального сопровождения. Музыка для вольных упражнений подбирается индивидуально для каждого гимнаста. Учитывается его характер, темперамент возможности и желание. В маленьком возрасте на уроках хореографии идёт первое знакомство с музыкальным материалом. Дети учатся считать под музыку, ритмически правильно выполнять упражнения. С первого по третий класс для вольных упражнений на группу берётся одно музыкальное произведение. Это позволяет ещё лучше узнать, на что способен ребёнок и в дальнейшем определить, в каком направлении развивать каждого гимнаста в отдельности.

Залог успеха вольных упражнений – правильно подобранная музыка. Существует несколько путей подбора музыкального сопровождения.

Во-первых, написание нового музыкального произведения; во-вторых, обработка различных мелодий с учётом особенностей композиции вольных упражнений и индивидуальных способностей гимнастки; В-третьих, использование целых музыкальных произведений или отдельных фрагментов. В последнем случае важно грамотно сделать купюры. Образное музыкальное произведение подсказывает двигательные средства, позволяющие передать его настроение, содержание. Не рекомендуется брать большие музыкальные формы (концерты, сонаты), известную балетную музыку, вставные балет-

ные номера в операх и опереттах (так как у зрителей остаются в памяти образы, созданные артистами), атак же также вокальную музыку с хорошо знакомым текстом. Следует отдавать предпочтение небольшим музыкальным произведениям: этюдам, прелюдиям, народной музыке и т. п.

Тренер-хореограф должен понимать музыкальную речь, содержание музыки. Без этого невозможно быть постановщиком. Концертмейстер помогает постановщику распределять части упражнения в соответствии с характером музыки, участвует в творческом процессе. Он должен исполнять музыкальное произведение не механически, соблюдая лишь ритмический рисунок, а убедительно, проникновенно, стремясь передать эмоциональный настрой произведения. Пианист обязан знать особенности гимнастики, хорошо разбираться во всех «слагаемых» вольных упражнений.

Музыка и движения взаимосвязаны, однако нет необходимости создавать движениями ритмическую копию музыкального произведения. Нужно в первую очередь передавать эмоциональные элементы музыки. Сказанное относится не только к движениям хореографии, художественной гимнастики, но и к акробатическим связкам. Вольное упражнение должно иметь вступление (завязку), основную часть (развитие темы) и финал. Начинать его не следует со сложного, оригинального акробатического соединения, выполняемого по диагонали. Судьям и зрителям будет трудно сразу сосредоточиться, и они могут «просмотреть» первую связку. Начинать упражнение рекомендуется со вступления, которое может состоять из хореографических элементов, движений художественной гимнастики и акробатических элементов. Движения должны быть достаточно интересными и эффектными, что бы заинтересовать зрителей и судей. Так упражнение О. Корбут, олимпийской чемпионки в этом виде многоборья, начинается прыжком – прогнувшись с последующим кувырком вперёд.

Обязательным требованием к вольным упражнениям является наличие трёх «акробатических диагоналей». Обычно их равномерно распределяют на протяжении всего упражнения: две «диагонали» приходятся на основную часть композиции, одна – на финал. Чаще всего акробатические соединения выполняются с разбега. Три акробатические диагонали,

начинающиеся бегом из угла помоста, оставляют впечатление однообразия, нарушают целостность композиции. Постановщики стараются «украсить» разбег разнообразными приёмами (движениями рук во время бега; танцевальными шагами; прыжками, не снижающими скорости передвижения, простыми акробатическими элементами, заменяющими разбег). В композиции вольных упражнений должна быть кульминация, иначе неизбежны монотонность, однообразие. Кульминация упражнения может не совпадать с финалом (как в упражнении Л. Петрик «Цыганочка») или приходится на середину комбинации (как в упражнении О. Карасёвой на русские частушки, где кульминационный момент совпадал с выполнением «бедуинских» сальто). В данном случае это было оправданно музыкально и сочеталось с наивысшим подъёмом в музыкальном произведении.

Большое значение в композиции имеет финал упражнения. Например, гимнастка выполняет сложные акробатические соединения в конце упражнения, то не рекомендуется затягивать финал, так как последующие движения могут сгладить впечатление. При выполнении простых соединений возможен более продолжительный финал (например, рондат, фляк, сальто в группировке, три шага бегом, прыжок со сменой ног в шпагат, встать на колено, поворот на коленях, шагом одной переворот назад с перемахом одной в сед на пятку, другая вперёд).

Составление вольных упражнений можно подразделить на пять этапов:

1-й этап. Выбрать музыкальное произведение, ознакомиться с его тематикой, с творчеством композитора. При использовании народной музыки изучить движение национальных танцев, элементы фольклора; современной музыки – движения неоклассики. Тренеру-хореографу необходимо запомнить наизусть все части произведения. Для работы удачно пользоваться магнитофонной записью выбранного произведения.

2-й этап. Определить вступление, основную часть, финал. Распределить «акробатические диагонали» по частям упражнений и определить, под какие музыкальные отрывки их исполнить. Для облегчения работы, особенно постановщикам, имеющим небольшой опыт, полезно составить следующий примерный план. Вступление. 2 такта (4 счёта). Основная часть.

«Акробатическая диагональ» – 4 такта (8 счётов). Малая акробатика со связующими элементами – 16 тактов (32 счёта).

Вторая «акробатическая диагональ – 4 такта (8 счётов). Медленная часть – 8 тактов (16 счётов). Повторение темы (элементы хореографии) – 16 тактов (32 счёта). «Акробатическая диагональ» – 4 такта (8 счётов). Финал упражнения – 4 такта (8 счётов). Полезно указать характер и динамические акценты каждой части.

3-й этап. Определить и разучить акробатические элементы и соединения, включая малую акробатику. Постараться найти новые, оригинальные элементы, переходы и сочетания.

4-й этап. В соответствии с содержанием музыкального произведения подобрать связующие элементы (прыжки, повороты, волны, танцевальные движения и пр.) для более быстрого освоения новых движений полезно включать их в урок хореографии и разминку. Рекомендуется заниматься перед зеркалом.

5-й этап. Непосредственное составление вольных упражнений. Не обязательно составлять упражнение последовательно сначала до конца. Можно составить вначале кульминационные или, наоборот, наиболее простые части. После того как упражнение составлено, гимнастка продельвает его несколько раз со страховкой, облегчая акробатические соединения. Тренер смотрит комбинацию с различного расстояния, в разных ракурсах, вносит в неё поправки, корректирует отдельные детали и приступает к её совершенствованию.

Иногда тренер-хореограф меняет музыку для составленной композиции. В таких случаях музыка чаще служит не источником эмоциональной художественной окраски комбинации, а лишь фоном, сопровождением их. В подобных случаях бывают и удачные варианты, но чаще всего ощущаются неограниченность между движениями и музыкой, расхождения в эмоциональных окрасках. Часто встречаются компиляции. Из одних комбинаций в другие переносятся акробатические соединения, оригинальные переходы, хореографические связи. В подобных случаях нет новизны, хотя и возможны удачные варианты. Хотя существование подобных компиляций и правомерно, но они не должны заменять поиска оригинальных решений и новых вольных упражнений. Чем ближе и понятнее музыкальное сопровождение для гимнаста, тем он чувствует

себя свободнее, уверенней, лучше раскрывает характер музыки и от этого вольные упражнения становятся ярче и интересней. Мастерство гимнастов зависит не только от технических элементов, но и от того как он сможет себя показать, раскрыть, произвести впечатление. Всё это требует от себя вид спорта в котором занимаются наши дети.

Школа гимнастики им. Р. Кузнецова существует уже сорок пять лет. Профессионализм тренеров и любовь к детям – всё это работает на высокий результат. Олимпийский чемпион – вот та высокая оценка, которая дана школе. Жизнь не стоит на месте и каждый год в сентябре к нам приходят маленькие мальчики и девочки. Какой прекрасный этот путь от первых занятий до Олимпийских игр, какой длинный и какой короткий.

Литература

1. Т.Е. Лисицкая, Л.П. Орлова, журнал «Гимнастика», 1996.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

В. В. Кошкин

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: И. И. Диамант, д.мед.н., проф.

По данным Федеральной службы государственной статистики в Российской Федерации на учете в органах социальной защиты населения состоит около 10 млн. инвалидов – 6,8 % всего населения. Количество детей-инвалидов, в том числе с интеллектуальным недоразвитием, с каждым годом увеличивается. Дети и подростки, имеющие отклонения в умственном развитии, составляют от 3 до 5 % от общей численности населения нашей страны, причем в последнее десятилетие отмечается стойкая тенденция увеличения данной категории детей. [1, с. 178].

По-прежнему остается открытым вопрос о том, с чем же связана тенденция увеличения числа умственно отсталых детей. Л.М. Шипицина в работе «Необучаемый» ребенок в семье и обществе» отмечает что, несмотря на многолетнюю историю учения об умственной отсталости говорить о ее причинах

у конкретного ребенка не всегда представляется возможным. Очень часто причинные агенты оказываются в сложном взаимодействии на различных этапах психического онтогенеза. Автор так же классифицирует причины умственной отсталости, деля их на две группы: эндогенные (внутренние), чаще всего наследственные, и экзогенные (внешние врожденные и рано приобретенные (до возраста 3-х лет)). [2, с. 20].

Исследователи проблемы возникновения умственной отсталости находят разные причины: и экология, и вопросы генетики, и социально-экономические условия жизни, и развитие медицины, однако однозначного ответа пока нет, хотя значение причин умственной отсталости важно не только для диагностики, но и для прогнозирования динамики заболевания, а так же для построения реабилитационной работы каждого конкретного ребенка.

На современном этапе развития мирового сообщества жизнедеятельность лиц с проблемами умственного развития рассматривается не изолированно, а в реальном соприкосновении и взаимодействии с различными социальными институтами и социальной средой. М.В. Агроба и Э.А. Дмитриева в работе «Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости» пишут о том, что человек с интеллектуальной недостаточностью больше не рассматривается как «пациент» или даже «клиент», его воспринимают как «согражданина». [3, с. 13]. Решение проблемы социализации данной категории людей имеет государственное значение и требует комплексного научного подхода, поиска эффективных средств форм и методов организации жизнедеятельности детей, страдающих интеллектуальной недостаточностью, в том числе и в системе специальных образовательных учреждений.

Процесс социализации умственно отсталых детей в общество во многом обусловлен уровнем освоения ими трудовых, двигательных умений и навыков, зависит от степени развития физических качеств. Один из путей реабилитации и социальной адаптации детей инвалидов – двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности.

В.М. Мозговой в своих работах обозначает физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта как составную часть всей коррекционно-развивающей системы. При этом автор делает вывод о том, что хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах трудовой и спортивной деятельности ученика с нарушениями интеллекта. Несоответствие приводит к тому, что школьник с нарушениями интеллекта не всегда может включиться в трудовую деятельность, а сама деятельность ему в тягость. [4, с. 6].

Ведущий педагог Л.С. Выготский, в своих работах умственную отсталость, называет наиболее распространенным и тяжелым по социальным последствиям дефектом человека из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья. Рассматривая умственную отсталость как результат рассогласования межфункциональных связей мозга, он писал: «Исключительную важность при изучении умственно отсталого ребенка представляет моторная сфера. Моторная отсталость, моторная дебильность, моторный инфантилизм..., моторная идиотия могут в самой различной степени комбинироваться с умственной отсталостью всех видов, придавая своеобразную картину развитию и поведению ребёнка» [5, с. 176].

Психофизическое развитие ребенка с нарушениями интеллекта с самого раннего периода жизни отличается от нормы. Вследствие органического поражения головного мозга у таких детей наблюдается недоразвитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, дефекты физического развития и соматические заболевания. Умственная отсталость детей тесным образом сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, которая для них является одним из главных способов, формой и средством познания окружающего мира, овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе. У многих детей задерживается появление прямохождения, т.е. они значительно позднее начинают держать голову, сидеть, стоять, ходить. Эта задержка иногда бывает весьма существенной, захватывающей и второй год жизни. В раннем возрасте подлинного ознакомления с предметным миром у этих детей не происходит.

В процессе взросления и психофизического развития различия между нормальными детьми и детьми с нарушением умственного развития не только не стираются, а становятся

все более существенными и заметными. Это выражается не только в способности выполнять мыслительные операции, но и в двигательной сфере. В.М. Мозговой считает, что двигательная функция у детей с нарушениями интеллекта страдает в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. При этом этапы развития двигательных функций часто перекрывают друг друга, запаздывают, что сказывается в дальнейшем на развитии двигательных возможностей ребенка. При этом он характеризует скоростно-силовые качества школьников с нарушением интеллекта, как недостаточно развитые и отмечает, что наблюдается тенденция к их снижению. [6, с. 17].

Е.С. Черник обращает внимание на то, что у умственно отсталых детей отмечается слабость процессов внутреннего торможения, которая проявляется всякий раз, когда надо произвести какое-либо точное действие или тонко дифференцировать внешние раздражители. [7, с. 19].

В работе «Физическая культура в специальном образовании» А.А. Дмитриева отмечается, что особенности моторики почти у всех детей с нарушениями интеллекта связаны с недостатками высших уровней регуляции действий, при этом двигательная недостаточность проявляется в большей мере при выполнении сложных форм движений, а темпы овладения движениями значительно снижены, что приводит к замедленности образования сложных условных связей. Результатом всего этого является несоответствие уровня физического развития и двигательной подготовленности требованиям социально-трудовой адаптации. [8, с. 24].

В выше упомянутой работе автор приводит свою классификацию нарушений физического развития умственно отсталых детей, которая является системным изложением основных недостатков двигательной сферы. Из данной классификации видно, что нарушения существуют во всех основных и даже в элементарных действиях: ходьбе, беге, прыжках, при выполнении метаний. Неточность движений в пространстве, неумение выполнять ритмичные движения, низкий уровень дифференцированных мышечных усилий, дискоординация движений это лишь некоторые проявления нарушений двигательной сферы ребенка. Все эти нарушения возникают в связи с поражением ЦНС из-за чего информация поступает в кору головного мозга

в искаженном виде, в связи с чем моторные акты могут приобретать искаженные, нарушенные формы. [8, с. 17].

Изучая особенности психофизического развития умственно отсталых детей, А.А. Дмитриев также отмечает недостатки самоконтроля и неумение довести начатое до конца, трудности в выполнении точных по скорости, силе, амплитуде движений. При выполнении двигательной задачи умственно отсталые дети прибегают преимущественно к методу проб и ошибок, зачастую отклоняются от требований инструкции. Автор так же отмечает, что по мере увеличения числа повторений действия учащихся улучшаются, время выполнения сокращается и дети овладевают навыком. [8, с. 30].

Органическое поражение коры головного мозга детей с нарушением интеллекта препятствует не только их психическому, но и физическому развитию, формированию у них произвольных движений. В результате нарушения связей информация поступающая кору головного мозга находится в искаженной форме, отсюда и ответная реакция является нарушенной. Все это обуславливает сложные дефекты в психофизическом развитии детей с нарушением интеллекта. Недостаток интеллектуального развития затрудняет ориентировку в пространстве, освоение двигательных навыков, что ведет к значительному снижению двигательной активности, а следовательно к дисгармоничному развитию динамической и статической мускулатуры детей. У них часто наблюдается некоординированное выполнение таких простых движений как ходьба и бег. Неумение выполнять двигательные действия на хорошем техническом уровне ведет естественно к отсутствию интереса учащихся с нарушением интеллекта к урокам физической культуры. Это ведет к тому, что данные дети так и не овладевают достаточным двигательным опытом, что негативно влияет на их общее психофизическое развитие, так как они не могут на должном уровне общаться с другими детьми, перенимать их опыт, играть вместе с ними.

Положительное влияние занятий физической культурой на психофизическое развитие детей с нарушением интеллекта неоспоримо. Физкультура является важным источником мышечной радости, средством физического развития, коррекции и компенсации их двигательных нарушений, а также социализации данных детей. В связи с этим физическое воспитание в системе

специального образования требует постоянного совершенствования, внедрения новых педагогических приемов и технологий.

Литература

1. Здоровоохранение в России 2013: Стат. сб. М.: Росстат, 2013. 380 с.
2. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. СПб.: Речь, 2005. 477 с.
3. Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости: под ред. Е.М. Старобиной. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2013. 304 с.
4. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания: автореф. дис., доктора пед. наук. 2005. 25 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: Т. 5. М.: Педагогика, 1983. 367 с.
6. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания // Дефектология. 2004. № 6. С. 17–21.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.: УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, 1997. 320 с.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М.: АКАДЕМИЯ, 2002. 176 с.

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ СПОРТСМЕНОВ-РАЗРЯДНИКОВ В ПАРАЛИМПИЙСКОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

С. А. Легостин

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: И. И. Диамант, д.мед.н., проф.

В последние годы в нашей стране отмечается повышенный интерес к адаптивным видам спорта. Спортсмены-паралимпийцы стали равноправными членами международного олимпийского движения. У них появился материальный стимул к занятиям спортом. С 2010 года спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (с ПОДА) Томской области стали активно участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике (паралимпийский вид спорта) регионального и всероссийского уровней. У нас появились первые разрядники, чемпионы и даже рекордсмены страны. Однако эти события пока ни кем не описаны.

В 1997 году состоялся первый областной фестиваль спортивных и творческих возможностей инвалидов «Преодолей себя!», в рамках которого инвалиды с ПОДА соревновались в беге на 30 м и прыжках в длину с места на дорожках Центра детского отдыха и здоровья не далеко от посёлка Калтай. Среди инвалидов с ПОДА тогда блистал молодой и перспективный Сергей Агеев (класс Т/Ф 38) [1].

В августе 1999 года группе томских инвалидов посчастливилось принять участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в рамках IV-й Парасибириады инвалидов с ПОДА, проходившей в г. Красноярске. Тогда 3-хкратным чемпионом Сибири и Дальнего Востока стал Сергей Легостин, выступавший в 11-м функциональном классе («ДЦП и прочие»). 40-летний спортсмен тогда толкнул 4 кг ядро на 10.36 м, метнул 600 г копьё на 25.97 м и прыгнул в длину на 3.88 м [2]. Результат Сергея в толкании ядра соответствовал тогда нормативу кандидата в мастера спорта, а личный рекорд (13.44 м), показанный в 1983 г., превышал норматив мастера спорта. Но неопытные организаторы этой поездки не привезли с собой протоколы этих соревнований, на эти факты не обратили внимания.

На этих же соревнованиях перспективная 18-летняя Татьяна Вторушина пробежала 60 м за 9.8 с (2 место), 100 м за 16.0 с (4 место) в классе «ДЦП и прочие», выполнив при этом норматив I-го спортивного разряда [2]. Тогдашний городской спорткомитет результатами этой незапланированной «вылазки» томских инвалидов с ПОДА к сожалению не заинтересовался. Поэтому долгие годы инвалиды с ПОДА Томской области соревновались в беге на 30 м и прыжках в длину с места в рамках областного фестиваля «Преодолей себя!» и городской декады инвалидов, а спортивные чиновники складывали «под сукно» приходившие к ним приглашения на соревнования регионального и всероссийского уровней.

Лишь в октябре 2010 года в руки организаторов (Вьюгова Г. В. и Мазур О. И.) первой поездки случайно попало «Положение о проведении III-го всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля инвалидов с ПОДА». Наспех (как и в первом случае) сформированная команда отправилась в Сочи знакомиться с особенностями соревнований по адаптивным видам спорта. Защищать честь Томской области в соревнованиях по лёгкой

атлетике была доверена Евгению Богданову и Денису Калинину. На асфальтовых дорожках курорта «Адлер» перспективному Евгению удалось занять 10-е место из 34 в гонках на домашних колясках. Денис в своём забеге, к сожалению, получил травму пальца и финишировал лишь 25-м [3]. Не смотря на относительную неудачу, главным итогом этой поездки стала информация о наличии «Календаря всероссийских соревнований среди лиц с ПОДА на 2011 год», согласно которому в нашей стране запланировано для инвалидов с ПОДА проведение более 400 соревнований по паралимпийским и не паралимпийским видам спорта.

Этот календарь Сергею Легостину удалось отыскать в сети ИНТЕРНЕТ буквально за неделю до начала зимнего чемпионата 2011 года (г. Краснодар, 6–10 марта). Вьюговой Галине Васильевне снова удалось быстро собрать деньги. Поехали: Сергей Легостин, как самый сильный на тот момент спортсмен с ПОДА, Вьюгова Галина Васильевна, как представитель команды и сопровождающая, и Шарепа Олег, как инвалид-колясочник, в результате которого (толкание 4 кг ядра с домашней коляски) заочно поверили тренер-селекционер и финансовый директор этой поездки [4].

В первый день соревнований С. Легостин участвовал в беге на 1500 м и толкании ядра. Травма бедра, полученная в забеге на 1500 м, не позволила спортсмену повторить личный рекорд в толкании 6.0 кг ядра, показанный на тренировках (987 см – норматив I-го разряда). Результат в 8.20 м соответствовал нормативу лишь II-го спортивного разряда [4]. Вернувшись с чемпионата, спортсмен оформил разряд через областной департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту, став первым в истории Томской области спортсменом-разрядником по лёгкой атлетике среди инвалидов с ПОДА.

На этом чемпионате спортсмен отличился также в прыжках в длину (354 см), прыжках в высоту (115 см), метании 1.5 кг диска (23.60 м) и 800 г копья (26.68 м), выполнив во всех 4 дисциплинах норматив III-го разряда. Всего самый возрастной участник этого чемпионата на своих первых стартах выполнил нормативы спортивных разрядов в 5 легкоатлетических дисциплинах, завоевал 2 бронзовые медали, стал рекордсменом России в закрытых помещениях в классе Т/Ф 44 в беге на 1500 м [4, 5].

С целью отбора спортсменов на летний чемпионат России 2011 года организаторы городского спортивного клуба инвалидов «Паралимп» в мае 2011 г. провели на стадионе «Кедр» соревнования, на которых были показаны неплохие результаты [6]. Так, Олегу Шарепа удалось толкнуть с домашней коляски 4.0 кг ядро на 5.10 м, то есть за норматив III-го разряда в классе Ф 54. Олег усиленно готовился у себя дома, используя советы по атлетической подготовке. Евгений Стафеев, занимавшийся самостоятельно жимом штанги лёжа (личный рекорд 130 кг) толкнул 6.0 кг ядро на 7.35 м, метнул 1.5 кг диск на 20.30 м (нормативы II-го разряда в классе Ф 42), метнул 800 г копьё на 20.90 м (нормативна III-го разряда) [6].

На чемпионате России (г. Чебоксары, 26–29 июня 2011 г.) отличился Олег Шарепа, который со своего станка, выступая в своём 53-м классе, толкнул 3.0 кг ядро на 6.48 м – норматив кандидата в мастера спорта. Олег первым их томских спортсменов с ПОДА выполнил норматив кмс, дающий право на попадание в состав паралимпийской сборной Томской области и государственное финансирование двух поездок в год для участия в соревнованиях по лёгкой атлетике. Также Олег выполнил норматив III-го разряда в метании копья (13.10 м) [7].

Евгений Стафеев на этих соревнованиях выполнил норматив III-го разряда в метании диска. Тем не менее, он стал третьим в истории Томской области спортсменом, выполнившим спортивный норматив на официальном соревновании. Там же его заметил и пригласил играть в следж-хоккей тренер-селекционер хоккейного клуба г. Ханты-Мансийска. Теперь Евгений чемпион России и мастер спорта по следж-хоккею, выступает за команду Ханты-Мансийского национального округа

Четвёртый наш участник – Евгений Богданов участвовал в гонках на спортивных колясках на дистанции 100 м. Однако, спортивный разряд самый перспективный наш гонщик, «бежавший» на чужой и неудобной гоночной коляске, выполнить в единственной своей попытке не смог, хотя занял 4 место из 6 участников [7].

17 сентября 2011 года в Томске прошла I-я спартакиада инвалидов с ПОДА Томской области, на которой многим спортсменам удалось выполнить спортивные нормативы в толкании ядра: Сапрыгин Иван (норматив I-го разряда), Дорохов Игорь

(норматив II-го разряда), Голоушкин Юрий (норматив III-го разряда) в классе Ф 53, Сапрыгина Елена в классе Ф 56 (норматив II-го разряд). Минзагирова Анжелика в классе Ф 36, Саламатина Надежда в класс Ф 44 и Замкевич Евгения в классе Ф 37 (норматив III-го спортивного разряд). На этом соревновании спортсменов, выполнивших спортивные нормативы, могло быть гораздо больше, если бы организаторы этих соревнований приготовили ядра массой от 3 до 6 кг и запретили стоячим спортсменам соревноваться сидя со станка, а сидячие спортсмены имели бы индивидуально подогнанные станки [8].

На зимнем чемпионате России 2012 года (г. Брянск, 16–18.02.2012 г.) за Томскую область выступала 34-летняя Е. Сапрыгина. 17 февраля Елена толкнула ядро на 4.23 м, выполнив норматив I-го разряда, выступая в классе Ф 34. Елена выступала с травмой плеча, поэтому много не добрала до личного рекорда, показанного на I-й областной спартакиаде [8, 9].

На летнем чемпионате России (г. Чебоксары, 6–9.06.2012 г.) Елене Сапрыгиной удалось толкнуть 3.0 кг ядро ещё дальше (5.06 м). Так в нашей области появился первый спортсмен-инвалид с ПОДА, выполнивший норматив мастера спорта РФ по лёгкой атлетике на официальных соревнованиях. К тому же она выполнила спортивные нормативы и в других метаниях: копьё на 9.78 м – норматив кмс и диск – на 10.95 – норматив I-го разряда. Олег Шарепа выполнил норматив II-го разряда, метнув диск на 13.09 м [10].

На II-й спартакиаде инвалидов с ПОДА Томской области, которая проходила на стадионе «Кедр» 8 августа 2012 года, в толкании ядра удалось выполнить разряды: Минзагировой Анжеле – кмс (класс Ф 33), Лопаковой Светлане – I-й спортивный (класс Ф 53), Беляевой Дарье – III-й спортивный (класс Ф 36), Просняку Сергею – I-й юношеский (класс Ф 34) и Швачуновой Марии – II-й юношеский (класс Ф 38) [11].

Татьяне Вторушиной удалось выполнить норматив III-го спортивного разряда в беге на 60 м в рамках областного фестиваля инвалидов «Преодолей себя!», который состоялся 1 июля 2013 г. [12].

Через год на III-й спартакиаде инвалидов с ПОДА (г. Томск, 10.11.2013), которая проходила в ЗЛМ «Гармония», III-й спортивный разряд выполнили Александр Воропаев (бег на 60 м,

прыжки в длину, класс Т/Ф 38) и Денис Калинин (прыжки в высоту, класс Т/Ф 42) Маленкова Анастасия, выступавшая в классе Ф 42 (ампутация одной ноги), прыгнула в высоту на 100 см, что ориентировочно соответствует нормативу II-го разряда [13].

Таким образом, за 3 года развития лёгкой атлетики в Томской области в различных соревнованиях среди лиц с ПОДА приняло участие 74 человека, из которых 19 выполнили нормативы спортивных разрядов. Лишь 4 из них более или менее регулярно посещают тренировки. Членами паралимпийской сборной Томской области по лёгкой атлетике являются всего 2 человека – Олег Шарепа и Елена Сапрыгина, выполнившие необходимый для этого норматив кандидата в мастера спорта РФ.

Литература

1. I-й фестиваль инвалидов Томской области (п. Калтай, 12–18.09.1998 г.): протоколы соревнований по лёгкой атлетике. Томск: ЦДОиЗ, 1998. 4 с.
2. IV-я Парасибиряда инвалидов с ПОДА (г. Красноярск, стадион «Енисей», 25–27.07.1999 г.): протоколы соревнований по лёгкой атлетике. Красноярск: КГУ, 1999. 27 с.
3. III-й всероссийский физкультурно-спортивного фестиваль инвалидов с ПОДА (Адлер-курорт, 3–8.10.2010 г.): итоговые протоколы соревнований (лёгкая атлетика). М.: Минспорттуризм, 2010. 27 с.
4. Чемпионат и первенство России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА в закрытых помещениях (г. Краснодар, 6–10.03.2011 г.): итоговые протоколы. Краснодар: КГУФКСиТ, 2011. 198 с.
5. Таблица рекордов России по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА по состоянию на 5.06.2011 г. URL: <http://knu.znate.ru/docs/index-422181.html> (дата обращения: 20.02.2014).
6. Отборочные соревнования по лёгкой атлетике среди инвалидов с ПОДА г. Томска (г. Томск, стадион «Кедр», 16.05.2011 г.): положение и итоговые протоколы. Томск: ТРОО КОИ, 2011. 11 с.
7. Чемпионат и первенство России среди спортсменов с ПОДА по лёгкой атлетике (г. Чебоксары, 26–29.06.2011 г.): итоговый протокол [Официальный сайт Кубанского физкультурно-спортивного клуба инвалидов]. URL: <http://kubandisport.ru/documents/2011cheboksari.xls> (дата обращения: 21.02.2014).
8. Протокол I-й Спартакиады инвалидов с ПОДА Томской области (г. Томск, стадион «Кедр», 17.09.2011 г.) [официальный сайт ТРОД «ДИВО»]. URL: <http://divo.tomsk.ru/forum/viewtopic.php?f=6&t=153> (дата обращения: 21.02.2014).
9. Чемпионат и первенство России среди спортсменов с ПОДА по лёгкой атлетике (г. Брянск, 17–19.02.2012 г.): итоговые протоколы [Официальный сайт Кубанского физкультурно-спортивного клуба инвалидов]. URL: <http://kubandisport.ru/index.php/2012-01-24-04-42-34/2011-08-17-05-22-05/32-2012-02-24-11-27-02> (дата обращения: 21.02.2014).

10. Чемпионат и первенство России по лёгкой атлетике для лиц с ПОДА: Итоговые протоколы (г. Чебоксары, 6–9.06.2012 г.) URL: <http://gov.cap.ru/home/20/!2012/sport/1a/poda/it.pdf> (дата обращения: 21.02.2014).
11. Протокол II-й летней областной спартакиады лиц с ПОДА (г. Томск, стадион «Кедр», 11.08.2012г.) [официальный сайт ДМПФКиС]. URL: http://depms.tomsk.ru/photo_246.html (дата обращения: 16.08.2012).
12. XVII-й Томский областной фестиваль инвалидов «Преодолей себя» (г. Томск, стадион «Кедр», 1.07.2013 г.): протоколы соревнований (лёгкая атлетика). Томск: ТРОД «ДИВО», 2013.
13. Протокол III-й летней областной спартакиады лиц с ПОДА (г. Томск, ЗЛМ «Гармония», 10.1.2013 г.) [официальный сайт ДМПФКиС]. URL: <http://www.depms.ru/3016-itogi-iii-tomskoj-spartakiady-lic-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html> (дата обращения: 21.02.2014).

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е. А. Линок

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: К. И. Безотечество, к.пед.н., доц.

В течение ряда лет постоянно поднимается вопрос о формировании у населения России потребности вести здоровый образ жизни. Данному вопросу уделяется много внимания так, как с 90-х годов XX века демографическая ситуация в Российской Федерации, характеризуется естественной убылью населения и в 2006 году заговорили о демографическом кризисе в России. Демографический кризис всегда угрожает социально-экономическому развитию страны и ее национальной безопасности. Учитывая это, в 2007 году Правительством РФ была разработана «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года». Среди основных задач Концепции – снижение смертности и укрепление здоровья населения, снижение заболеваемости, создание условий для мотивации к ведению здорового образа жизни. Для того чтобы проводить работу по снижению уровня смертности, необходимо знать ее основные причины. К основным причинам смертности населения России относится смертность от хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), в первую очередь от сердечно-сосудистых и онкологических, а также травм

и несчастных случаев. Суммарный вклад этих заболеваний в общую смертность составляет 82 %.

Возможность снижения смертности от ХНИЗ и внешних причин доказана опытом ряда стран, которые в конце 70-х годов начали реализовывать профилактические программы и в течение 20 лет добились положительных результатов.

Считается, что к развитию ХНИЗ приводят одни и те же причины – это факторы риска. Среди многочисленных факторов риска развития ХНИЗ неустранимыми являются лишь 4 (пол, возраст, наследственность, этническая принадлежность). Остальные (курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, повышенное артериальное давление и др.) в той или иной степени поддаются управлению.

К настоящему времени доказано, что снижение уровня управляемых факторов риска ведет к значительному уменьшению частоты новых случаев ХНИЗ и количества смертей от них в популяции. Для профилактики ХНИЗ наибольший интерес представляют факторы риска, связанные с образом жизни: низкая физическая активность, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Эти же факторы влияют на умственное и физическое развитие, состояние иммунной и других систем организма, работоспособность и качество жизни человека [1, 2].

В настоящее время доказано, что состояние здоровья населения только на 10 % зависит от здравоохранения и на 60 % от образа жизни, который ведет каждый индивидуум. Понятие образа жизни включает три составляющие: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Когда мы говорим о популяризации здорового образа жизни мы, в первую очередь, подразумеваем стиль жизни – выполнение условий здорового образа жизни. Уровень жизни зависит от экономической и социальной политики государства, социальной активности общества. Качество жизни – от доступности и качества медицинской помощи. Стиль жизни формируется образованием и культурой.

Под популяризацией подразумевается:

1. изложение какого-либо вопроса (например, ведение здорового образа жизни) в популярной, общедоступной форме;
2. распространение чего-либо, стремление сделать что-либо широко известным.

Мы считаем, что данный термин не отражает сущности популяризации стиля жизни, так как дает только знания о предмете, но упускает такие важные составляющие как мотивация и умения. Синонимами слова популяризации являются реклама, распространение, разъяснение, пропаганда, рекламирование, растолкование. Для отражения сущности работы по популяризации здорового образа жизни, лучше подходит синоним – рекламирование. Определение рекламы сформулировано в статье 3 Федерального закона от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе»: «Реклама – информация, распространенная любым способом, в любой форме и с использованием любых средств, адресованная неопределенному кругу лиц и направленная на привлечение внимания к объекту рекламирования, формирование или поддержание интереса к нему и его продвижение на рынке».

Цели рекламы:

- привлечь внимание потенциального покупателя;
- представить покупателю выгоды для него от приобретения товара (услуги);
- предоставить покупателю возможности для дополнительного изучения товара (услуги);
- сформировать у потребителя определенный уровень знаний о самом товаре или услуге;
- сформировать потребности в данном товаре, услуге;
- побудить потенциального покупателя к приобретению именно данного (рекламируемого) товара (услуги) у данной фирмы, а не конкурентов;
- сделать данного потребителя постоянным покупателем товара [3, 4].

Достижение этих целей необходимо для популяризации здорового образа жизни среди населения.

Распространенность факторов риска среди населения высока (данные статистики не приводятся, так как среди разных групп населения она разная). Одна из причин этого – недостаточная информированность населения о составляющих здорового образа жизни, и как следствие низкая мотивация на ведение здорового образа жизни и отсутствие навыков и умений вести здоровый образ жизни. В качестве примера можно привести опрос среди студентов вузов города, работающего населения, пенсионеров. Недостаточная физическая нагрузка отмечается

у 60 % опрошенных. Перечислить простейшие способы контроля за физиологическими сдвигами в организме смогли лишь 10 % респондентов. Назвать тестовые упражнения для определения физической и функциональной подготовленности (дать полный ответ) не смог никто из опрашиваемых.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что теоретические знания по физической культуре (самоконтролю и правилам выполнения физических упражнений на самостоятельных занятиях) у населения находятся на низком уровне. Хотя каждый занимающийся физическими упражнениями, должен уметь проводить наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физической и функциональной готовностью организма. Кроме этого, результаты самоконтроля могли бы оказывать помощь преподавателю (тренеру), который в зависимости от характера возникающих изменений мог бы регулировать тренировочные нагрузки.

Для выхода из сложившейся ситуации необходимо повысить уровень теоретических знаний населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Технология теоретического обучения и усвоения материала является основой формирования физической культуры. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему знаний и отношение к физической культуре, формирующей необходимые двигательные навыки, умения, различные способности для достижения жизненных целей. Но как показывает анализ литературных данных этот раздел работы в учреждениях образования ведется еще недостаточно [5].

Кроме этого необходим дифференцированный подход к построению тренировочного процесса для различных групп, отличающихся полом, паспортным возрастом, опытом предшествующей деятельности, состоянием здоровья.

Если говорить о физической культуре в программу обучения необходимо включить рассмотрение следующих вопросов:

- методика проведения закаливающих процедур (контрастный душ, воздушные и солнечные ванны);

- использование специальных упражнений из различных оздоровительных систем (используется в случае возникновения нарушений осанки, нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при возникновении простудных и иных заболеваний);

- фитнес-технологии;
- методика развития основных двигательных качеств;
- самоконтроль функционального состояния;
- правила поведения на спортивной площадке и тренажерном зале.

Особо хочется отметить, что популяризация занятий физической культурой будет способствовать изменению питания населения, отказу от курения, злоупотребления алкоголем, повышению психологической устойчивости личности.

С целью повышения охвата населения целесообразно использовать информационные компьютерные технологии (ИКТ) и разработать дистанционный курс. Использование ИКТ позволяет решить дидактические вопросы с большим образовательным эффектом и имеет ряд преимуществ: совершенствование организации преподавания, повышение индивидуализации обучения и продуктивности самоподготовки обучаемого, усиление мотивации к обучению, возможность обучения в удобное время. Как показывает анализ литературных источников и интернет данных, использование информационных компьютерных технологий и дистанционное обучение с успехом применяются для обучения студентов на факультетах физической культуры и в институтах физической культуры [6–8].

Достоинством данного курса будет его доступность для любого желающего. ВУЗы, ССУЗы, школы в нашем городе имеют компьютерные классы. Компьютер есть практически в каждой семье. Рабочие места компьютеризированы. В Томске имеется много точек Wi-Fi. Если говорить о людях пожилого возраста, то в Томске реализуется целевая программа по обучению компьютерной грамотности старшего поколения.

Литература

1. Глазунов И.С., Оганов Р.Г. Руководство по профилактике в практическом здравоохранении». Москва, 2000. 216 с.
2. Агапитов А.Е., Пивень Д.В. Терминология профилактической медицины. Иркутск. РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, 2013. 172 с.
3. Ромат Е., Сендеров Д. Реклама теория и практика. Учебник для ВУЗов. Питер, 2013. 512 с.
4. Кетова Н.П. Маркетинг: вопросы и ответы. Ростов-на-Дону. Феникс, 2009. 478 с.

5. Артемьев А.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений // Современные педагогические и информационные технологии в физической культуре и спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции 25–26 марта 2010 / Томск. С. 176–180.
6. Дмитриев И.В. Технология организации самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2009. № 11 (57). С. 29–31.
7. Чистяков В.А. Организация дистанционного обучения в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта // Образование в документах. Межведомственный информационный бюллетень. 2006. № 6. С. 82–89.
8. Димова А.Л. Построение индивидуальной образовательной траектории студентов по физической культуре в вузах с дистанционным обучением. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2008. № 6 (40). С. 32–37.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ ТРЕБУЕТ ОБНОВЛЕНИЯ

Е. А. Лисицына

Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул, Россия

Научный руководитель: А. Н. Шадрин, к.пед.н., доц.

Последний год учёбы на факультете физической культуры позволил по-новому осмыслить состояние организации физического воспитания в школе. Этому способствовала педагогическая практика и возросшее желание приобщения к системе оздоровления и физической тренировки школьников. Общение с учащимися и оценка их двигательных способностей свидетельствует о весьма низком уровне физической подготовленности детей. Анализ ситуации позволил найти объяснение этому нежелательному для нас учителей физической культуры явлению.

Совсем не так давно, мы, студенты факультета физической культуры и сами были школьниками. Сегодня есть возможность объективно взглянуть на то, что дают учащимся уроки физической культуры. С того времени как мы учились в школе, на уроках физической культуры мало что изменилось, однако выросло их количество недельной сетки.

Проблемы здоровья подрастающего поколения всегда была важна для нашего государства. Её актуальность из года в год повышалась, в связи с экономической нестабильностью, воз-

никшей в перестроечный период. В настоящее время известно, что количество детей, отнесённых по уровню здоровья к первой категории составляют около 15 %. Кроме того, установленным фактом является и то, что по мере перехода из класса в класс снижается уровень суточной двигательной активности детей. Не восполнение уровня возрастной кинезофилии приводит к снижению уровня тренированности организма и проявлению гипокинезии. Всё это послужило толчком к увеличению доли в режиме дня учащихся. В школах вместо двух уроков стало три.

Педагогические общественники, физкультурники, врачи, надеялись что такое повышение внимания к физической культуре повлечёт за собой улучшение физической кондиции школьников, укрепление их здоровья, увеличение объёма двигательной активности обучающихся, развитие их физических качеств, и как следствие совершенствование физической подготовленности и привития навыков здорового образа жизни.

Сегодня следует признать что надежды педагогической общественности не оправдались. Интерес к урокам у детей не очень большой, они понимают, что за 20–25 минут основной части тренированность не повысится, зато можно подвигаться в своё удовольствие после сидения за партой. В этом они правы. Известно, что тренированность любого из пяти основных качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости обусловлено процессом приспособления организма к физической нагрузке.

Тренировочное занятие должно длиться не менее 1,5–2 часов с периодичностью 3–4 раза в неделю. Короткие по длительности физические нагрузки даже при достаточно высокой интенсивности не обеспечивают адаптационного эффекта. Проработки требуют не только мышцы и связки, но и кардиореспираторная система только при этих условия появляется возможность улучшить физическую кондицию. В условиях школы такой возможности нет. Урок длится 45 минут, из них 12–15 отводится на вводную подготовительную часть, 3–5 минут на заключительную часть и 20–25 на основную. Приведённые рамки реальности даже при условиях проведения 6 уроков физической культуры в неделю не оставят надежды на улучшение уровня физической подготовленности школьников. Констатируемый в динамике учебного года прирост физических качеств

обусловлен скорее всего естественным взрослением учащихся, а не эффектами учебной работы на уроках физкультуры.

Неверно было бы считать уроки физической культуры бесполезной тратой времени. на уроках учащиеся приобретают двигательный опыт, учатся двигательному взаимодействию, пробуют себя при выполнении сложных, рискованных двигательных действий. Польза, несомненно, есть, но уровень её очень далёк от запроса общества, армии, да и самих детей.

В последние годы мы особенно сильно стали чувствовать влияние Западной физкультурной спортивной культуры. Наши школьники самостоятельно без помощи взрослых стали осваивать ложные пируэты и прыжки прямо на уличных газонах, фигурную езду на роликах, досках, велосипедах. наших детей неверно называют ленивыми лежебоками. Они стремятся восполнить уровень кинозефилии самостоятельно, объединяясь в небольшие команды занимаются физкультурой, осваивая сложное двигательные действия, даже трюки. А их самостоятельная активность свидетельствует о желании двигаться, соревноваться, становиться сильнее, выносливее, ловчее, но только не в стенах школы! Явно прослеживается противоречие между стремлением и желанием детей к занятиям физкультурой и невозможностью, нас взрослых, удовлетворить их потребности в условиях школы.

Положение не спасает и введение третьего урока физической культуры в неделю. Сведением третьего урока, учителя столкнулись с рядом проблем – это издержки душевного финансирования при оплате труда, недостаточно сформированная материально-техническая база школы, отсутствие своевременной и надлежащей переподготовки учителей к работе по новому. Несомненный минус – многие школы оказались не готовы к введению третьего часа физической культуры в неделю. Особенно школы старой постройки, так как в них нет дополнительных спортивных залов, бассейнов и других современных условий обеспечивающих качественное проведение занятий.

После окончания практики в школе стало ясно что прежняя нормативная физкультура с её поурочной системой не удовлетворяет интересов школьников.

Конечно, необходимо решать возникшие проблемы. Правильно составить расписание, направлять педагогов на кур-

сы повышения квалификации. Сменить позицию учителя на позицию тренера, советчика, консультанта. Важно разработать систему домашних заданий по физической культуре и их проверки. Необходимо увеличить время занятий физической культуры пусть будет три урока в неделю, но по 1,5–2 часа.

Третий час нужно было вводить поэтапно – сначала в начальной школе, затем в средней и старшей. Следует понять, что торопливое реформирование отечественного образования с родом «шоковой терапии». Грустно разочаровываться, наблюдая за тем, как постепенно иссякает вера учителей возможность растить в стенах школы сильных, работоспособных и выносливых молодых людей, уровень физической подготовленности которых обеспечит могущество нашего государства.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

С. П. Матвеев

МАОУ СОШ №23, г. Томск, Россия

В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы говорится о том, что очень важно воспитывать молодое поколение физически развитым и готовым к труду и защите нашей Родины.

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, играм принадлежит особое место и они представляют собой очень важный раздел в ряду средств физического воспитания. Появление и использование игр в воспитательных целях относиться к самым разным этапам становления человеческого общества.

На важную роль игры и всестороннем развитии детей указывали М. Горький, А.С. Макаренко. Они рассматривали игру, как основной вид физической двигательной деятельности. Большое значение игре предавал выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт: «Перейдём теперь к другому методу физического воспитания, который имеет не только физическое, но и психологическое значение, и который состоит в играх. Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить детей владеть собой, для этого мы должны

воспользоваться тем удовольствием, которое игры дают детям, и, вводя постепенно всё большие и большие препятствия, должны научить их сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучать, таким образом, подчинять свои действия сознанию – следовательно, мы соединим здесь приятное с полезным».

Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выборы.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», включает весь комплекс жизненно важных навыков. Под их действием интенсивнее развиваются все физические качества, такие как быстрота, выносливость, сила, гибкость, координация. Одновременно развивается способность ребят к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании оперативного мышления и умственного развития вообще [1, с. 160].

Исключительно важной функцией игры является то, что она первооснова спорта. В мир спорта ребёнок входит играя.

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Большое место игры занимают в физическом воспитании подростков, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода,

что благотворно отражается на всём организме и способствует закаливанию детей.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ. Мышечная работа стимулирует функции желёз внутренней секреции.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путём оптимальных нагрузок, а также такой организации игры, которая вызывала бы у окружающих положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Подвижные игры могут быть активным отдыхом после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке во время прогулки, дома после прихода со школы и по окончании приготовления уроков.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

Ребёнок, как взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Педагоги отличают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребёнок развивается в игре.

В руках педагога игры способствуют всестороннему развитию ребёнка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде [2, с. 229].

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление различных

предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Очень важно в подвижных играх воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно, будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции руки и пальцев.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли. Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с правилами и организацией соревнований. Эти знания и навыки помогают детям самостоятельно проводить соревнования.

Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, будет обращать на это должное внимание.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причём в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе [3, с. 100].

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребёнка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре. Ребёнок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное

действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы [4, с. 68–76].

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть лошадью, и велосипедом, и ружьём, и саблей.

Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием.

В игре ребёнок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребёнка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлечённый игрок, ребёнок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребёнок совершенно по иному проявляет себя в игре. Всё это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.

Основными задачами физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Игра, как работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она неосуществима.

Великий русский педагог К.Д.Ушинский, говоря об игре, отличал, что в ней формируется, все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются склонности ребёнка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и склонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, классному руководителю, использующим игру в своей работе [5, с. 54–60].

В подвижных играх ярко выражена роль движений. Именно поэтому они широко используются как средство физического воспитания. Содержание такой игры составляют сюжет и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Организация действий участников в подвижных играх представляет им творческую инициативу в выборе способов достижения цели. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, неопознанного. Таким образом, уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, причём это проявляется перед началом игры безотносительно к предполагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением.

Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре, большие возможности, предоставляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект.

Часто говорят об игровом методе проведения физических упражнений. Это значит, что методические особенности игры используются педагогом в занятиях гимнастикой, различными видами спорта, туризмом. Использование методических приёмов, характерных для игры, – образность, элемент соревнования, естественность движений – может проявиться в занятиях ярче или слабее, более или менее полно. Это зависит от различных требований к использованию физических упражнений и условий, в которых они проводятся.

С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При

этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняется на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнении долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Литература

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.
2. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. / И.М. Коротков, Л.В. Былеева и др. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 229 с.
3. Лихачева В.С. Игра в процессе физического воспитания / В.С. Лихачева. Воронеж: ВГПУ, 2005. 100 с.
4. Газман О.С. Роль игры в формировании личности школьника, 1981 г. № 2. С. 68–76.
5. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин. Киев: Здоровье, 1989. 135 с.

ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПАРТНЁРСТВО ТОМСКОГО РЕГИНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ» В РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Е. М. Михайлова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: И. И. Диамант, проф., д.м.н.

Для реализации миссии Специальной Олимпиады необходимо привлечение и упорядочивание всего спектра ресурсов, которыми располагает социокультурное пространство Томской области, организация взаимодействия Специальной Олимпиады с различными общественными институтами, учреждениями и специалистами. Понимая свое предназначение по содействию средствами физической культуры и спорта развитию личности умственно отсталых людей, их социальной адаптации и успешной интеграции в общество, региональная организация принимает меры по использованию возможностей социального партнерства – сотрудничества с государственными организациями.

В настоящее время в России существует несколько моделей развития общественной благотворительной некоммерческой организации (НКО) Специальная Олимпиада как объекта государственной поддержки.

Региональные отделения страны, созданные для достижения социальных благотворительных целей, работают на базе учреждений общего и дополнительного образования, реабилитационных центров социальной защиты, спортивных школ системы управлений по физической культуре и спорту.

Томское региональное отделение в настоящее время одно из немногих в Российской Федерации, работающее не на базе государственного учреждения. Факт отсутствия административного ресурса не является серьёзным препятствием для осуществления уставной деятельности, однако заставляет выстраивать практическую работу с учётом ресурсов общественно-государственного партнёрства. Под ресурсами мы понимаем информационное окружение и социальные взаимодействия, привлекаемые для решения социальных и образовательных задач.

Следует заметить, что за рубежом развитие общественно-государственного партнёрства как инструмента модернизации социальной сферы (образования, здравоохранения, науки, культуры, социального обеспечения), а также направление государственных ресурсов в некоммерческий сектор осуществляется государственными органами с целью повышения эффективности собственной деятельности. При этом масштабы государственного финансирования НКО как основы общественно-государственного партнёрства весьма значительны. В составе государственного финансирования как источника дохода НКО учитываются государственные ренты, контракты, выплаты третьих сторон и пр. [1, 98 с.].

В России, к сожалению, отсутствует механизм государственного финансирования некоммерческих организаций, а это важнейший элемент практической организации общественно-государственного партнёрства.

По прогнозам через десять-двенадцать лет роль НКО в решении социальных задач в нашей стране существенно повысится [2, 14 с.].

За последние годы государством сделаны определённые шаги на пути правового регулирования благотворительной деятель-

ности, взаимоотношений государства с НКО, подтверждающие значимость общественно-государственного партнёрства и роль общественных организаций в решении социальных проблем.

Распоряжением Президента РФ от 8 мая 2009 г. № 289-рп образована рабочая группа по вопросам совершенствования законодательства РФ об НКО [3].

В июле 2009 г. принята Концепция содействия благотворительной деятельности и добровольчеству (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 30 июля 2009 г. № 1054-р) [4]. Принят Федеральный закон о поддержке социально-ориентированных НКО «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросу поддержки социально-ориентированных НКО» (апрель 2010г. № 40-ФЗ)[5]. В конце 2010 г. выделено финансирование Федеральной программы поддержки социально-ориентированных НКО.

Хочется верить, что это только начало. Основания для надежды даёт, в частности, Послание Президента РФ Федеральному собранию 2010 г. Впервые в документе такого уровня тема взаимодействия государства с НКО, особенно их вовлечения в решение социальных вопросов, стала одной из ключевых.

Особый интерес представляет XII Международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества (апрель 2010 г., Москва).

На конференции были освещены концептуальные основы преобразований социальной сферы. Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» на базе исследований, материалов мониторинга состояния российского гражданского общества подготовлен доклад, посвящённый модернизации институтов социальной политики на основе общественно-государственного партнёрства, поиску для социальной сферы смешанных, гибких институциональных форм с участием государства, местного самоуправления, структур гражданского общества и семьи.

Деятельность государства в отношении совершенствования законодательства об НКО даёт определённые гарантии поддержки общественных организаций со стороны власти.

В настоящее время в Томской области существует более двух тысяч общественных объединений, фондов, организаций. Многие из них работают многие годы и способны успешно решать

социальные проблемы. Их деятельность свидетельствует, что современное общество требует гораздо более адаптированной социальной политики, чем та, которая была приемлема ранее.

Наше региональное отделение вот уже более пяти лет получает государственное финансирование за счёт заключения договоров с департаментами по физической культуре и спорту, образования, социальной защиты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг. Результатом оказанных услуг является акт выполненных работ с оценкой соответствия заявленных требований государственному социальному заказу. Финансирование ежегодного летнего мероприятия – «Специальная Олимпиада для детей с тяжёлой двигательной активностью», мероприятий областной целевой программы «Дети Томской области» (подпрограмма «Дети-инвалиды») производится по следующей схеме: с региональным отделением заключается договор оказания социальных (физкультурно-оздоровительных) услуг, после чего производится финансирование мероприятий.

Целевая группа участников регионального движения Специальной Олимпиады в настоящее время составляет более трёх тысяч спортсменов. Это учащиеся девяти специальных (коррекционных) школ и школ-интернатов, училищ системы профессионального образования, спортсмены-атлеты психоневрологических интернатов для взрослых системы социальной защиты, семейные клубы, объединяющие детей-инвалидов в учреждениях Департамента по вопросам семьи детей.

Ежегодно региональное отделение заключает договор о сотрудничестве со всеми Департаментами Томской области, определяя роль и функции социального взаимодействия. Польза от такого сотрудничества очевидна. Органы государственной власти Томской области осознают, что Специальное Олимпийское движение в регионе отнюдь не модное веяние, а реальная работа с категорией людей-инвалидов, обеспечивают законность проведения мероприятий, соблюдение требований к охране жизни и здоровья спортсменов.

С одной стороны, общественная организация берет на себя обязанности по организации спортивной работы, вовлечению новых атлетов в систематические занятия физической культурой и спортом, чем содействует развитию Специального Олимпийского движения в России.

С другой стороны, органы управления образованием, социальной защиты также заинтересованы в деятельности организации, так как занятость детей и подростков во внеурочное время физической культурой дисциплинирует их, способствует предупреждению правонарушений.

Целенаправленное объединение семей для создания спортивных семейных программ – ещё одно направление работы нашей общественной организации. Постулат «семья – основная ячейка общества, его опора» не меняется при любом политическом устройстве общества, на всех этапах развития человечества. С рождением ребенка, имеющего проблемы в состоянии здоровья, семья испытывает проверку на прочность, очень часто не выдерживая ее. Родители, родственники ребенка-инвалида объединяются в общественные организации с целью общения, передачи опыта и знаний по преодолению жизненных проблем, по воспитанию и лечению «особенных» детей. Как правило, они занимаются художественным творчеством, развитием жизненно необходимых бытовых навыков, и редко они создаются с целью занятий физической культурой и спортом [6].

Включение членов семей в работу по программе тренировки двигательной активности, создание системы подготовки «домашних тренеров» (из числа заинтересованных родителей, студентов-волонтеров) для работы на дому с самой тяжелой категорией инвалидов – вопросы, которые в настоящее время находятся на стадии организационно-методической разработки.

Приобретает новые организационные формы и опыт системной добровольческой деятельности. Разработанная совместно с Томским Государственным Педагогическим Университетом региональная программа спортивного добровольчества «Со спортом по жизни» объединяет студентов в отряд волонтеров. В условиях российской действительности молодёжные инициативы, в том числе, волонтерское движение, есть не что иное, как подготовка к жизни, приобретение определенных навыков и воспитание чувства персональной ответственности [7, 104 с.]. Молодым людям предоставляется замечательная возможность реализации личностного потенциала в качестве лидеров. Знания и умения, приобретаемые в ходе работы на мероприятиях Специальной Олимпиады, могут быть применены ими в дальнейшем в жизни и работе.

Добровольчество помогает студентам в их профессиональном становлении, а также адекватно реализовывать свой внутренний потенциал в условиях современного социума. При этом необходимо отметить отсутствие в регионе механизмов, способствующих мотивации к добровольческой деятельности и привлечению к добровольчеству других категорий граждан.

Сегодня общественно-государственное партнёрство в Томской области реализуется через несколько видов взаимодействия:

1. Материальная поддержка со стороны органов власти и объединение ресурсов государства и общественности для решения социальных проблем. В настоящее время выделяют шесть основных механизмов государственного финансирования НКО, в том числе гранты и соглашения о сотрудничестве; субсидии; контракты; возмещение стоимости оказанных услуг; кредиты и пр.

2. Организационная поддержка органами власти деятельности НКО (участие в координационных советах, в реализации целевых социальных программ, в работе оргкомитетов, получение информации от органов власти, предоставление информации НКО, аналитики органам власти и т. д.).

Необходимо отметить недостатки государственных грантовых механизмов финансирования. Во-первых, происходит ограничение накладных расходов, которые предусмотрены сметой. Во-вторых, за объёмом отчётности, которую требует грантодатель, часто теряется реальное содержание деятельности. Недостаток информации о конкурсах государственных грантов, не всегда четкие критерии оценки проектов, также входят в круг недостатков.

Общественная палата Томской области в 2011 г. сформировала базу данных социально ориентированных НКО Томской области. Информация о работе регионального отделения «Специальная Олимпиада России» внесена в «Карту гражданских институтов Томской области», которая размещена на сайте администрации Томской области в разделе «Гражданское общество».

Оказание методической помощи НКО от органов власти происходит через следующие мероприятия: грант-менеджеры ТООФ «ЦОР» проводят бесплатные еженедельные консуль-

тации по подготовке заявок на различные гранты и конкурсы, регулярно осуществляют рассылку с перечнем актуальных для некоммерческих организаций конкурсов, грантов.

Каковы, на наш взгляд, условия и возможности взаимодействия в дальнейшем?

1. Для плодотворной работы Специальной Олимпиады в Томской области – должна осуществляться финансовая поддержка социально-ориентированных НКО.

2. В настоящее время региональное отделение, организует спортивные физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия, расширяет возможности государственных и муниципальных учреждений в оказании социально значимых услуг, в том числе за счёт средств государственного бюджета. Данная тенденция должна получить дальнейшее развитие.

3. Лидерство Специальной Олимпиады в решении задач развития физической культуры и спорта в регионе должно быть основополагающим. Высокий организационный уровень проведения мероприятий, грамотное инструктивно-методическое сопровождение соревнований должны отличать Движение, сделать его востребованным и значимым для региона.

4. Необходимо распространение положительного опыта взаимодействия государства и НКО, которые достигнут в регионах и городах.

Литература

1. Феоктистова Е. Н. Вопросы развития социального партнёрства между структурами государственной власти и НКО, Вклад негосударственных некоммерческих организаций в решение социальных проблем в России. Развитие социальных услуг под ред. Казакова О. Б., сборник статей и материалов. М.: 2003. С. 98.
2. Авронина Л. В. Россия: НКО как особый сегмент рынка социальных услуг, Вклад негосударственных некоммерческих организаций в решение социальных проблем в России. Развитие социальных услуг под ред. Казакова О. Б., сборник статей и материалов. М.: 2003. С. 14.
3. Распоряжение Президента РФ от 8 мая 2009 г. № 289-рп. (ред. от 24.01.2012) «Об образовании рабочей группы по вопросам совершенствования законодательства Российской Федерации о некоммерческих организациях».
4. Концепция содействия благотворительной деятельности и добровольчеству (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 30 июля 2009 г. № 1054-р).

5. Федеральный закон о поддержке социально-ориентированных НКО «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросу поддержки социально-ориентированных НКО» (апрель 2010 г. № 40-ФЗ).
6. Куделькин Н. В. Социальное партнёрство как модель взаимоотношений государства и гражданского общества // Журнал публикаций аспирантов и докторантов, 2008 г. www.journal.org/articles.ru
7. Нестеренко Н. С. Социальные функции НКО в трансформирующемся российском обществе // Социальная политика и социология, № 4, 2006. С. 104.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБОРОВОТЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Т. В. Окунева

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р. Кузнецова», г. Северск, Россия

Спортивная гимнастика относится к видам спорта с определяющей ролью технической подготовки. В тренировочном процессе гимнастов техническая подготовка занимает 75–80% общего времени. Огромное количество разнообразных двигательных действий, которые должны осваивать гимнасты, с особой остротой ставит вопрос, с одной стороны, о быстром приобретении и совершенствовании множества двигательных навыков спортсменами, с другой стороны – о рациональном обучении гимнастов этому множеству навыков.

Большой оборот назад – фундаментальный элемент для группы всех оборотовых упражнений на перекладине у мужчин, и брусьях у женщин. С него обычно начинают – обучение оборотовым элементам, и именно в этот момент закладываются основы техники упражнений для элементов более высокой сложности, которые будут изучаться в дальнейшем.

В эволюции техники больших оборотов назад В.Т. Назарову (1973 г.) протекала следующим образом. Техника исполнения этого элемента за относительно короткое время претерпела значительные изменения. До середины 50 годов был распространен так называемый «старый» вариант большого оборота назад. Для него характерен прогиб тела гимнаста в ходе всего исполнения. У нижней вертикали прогиб несколько уменьшается из-за большой центробежной силой, действующей на звенья тела и совпадающей по направлению с силой тяжести. В третьей четверти

оборота гимнаст сгибается в плечевых суставах и прогибается в пояснице, а в последней четверти оборота – разгибается (заканчивая оборот в положении стойки на руках). В середине 50-х годов и начало 60-х получила распространение другая техника исполнения больших оборотов назад, именуемая «хлестовой».

Она отличалась тем, что в первой половине оборота производились предварительные сгибания в тазобедренных и плечевых суставах. Затем эти углы раскрывались у нижней вертикали, и в третьей четверти оборота происходило новое сгибание в плечевых и тазобедренных суставах. При этом ноги во вращательном движении вокруг грифа уже не отставали от туловища, как раньше, а обгоняли его. Сгибание гимнаста в первой половине оборота невыгодно. Действительно, части тела приближаются к грифу перекаладины с меньшей угловой скоростью, чем затем удаляются от него. Поэтому рассеивается часть кинетической энергии тела. Однако, с другой стороны, переразгибание плечевых и тазобедренных суставов в ходе этих действий у нижней вертикали способствует деформации мышц, которая облегчает последующее сгибание в названных суставах. По мере совершенствования этого варианта техники исполнения больших оборотов амплитуда предварительного сгибания ограничивались и исполнение становилось более рациональным.

Следующий вариант исполнения большого оборота – это оборот «броском» или «нормальный», как его сейчас называют. Изменения в плечевых и тазобедренных суставах в нем значительно меньше, чем в предыдущих оборотах. Кинетическая энергия тела не рассеивается в первой части оборота в отличие от предыдущего варианта техники исполнения. Эта техника оборотов используется до сих пор.

Основы техники больших оборотов едины для всех упражнений этого типа считают Ю.К. Равердовский (1975 г.), В.Т. Назаров (1973 г.). Идеализированный большой оборот – вращательное движение с прямым телом вокруг оси снаряда. Но практически спортсмен, пытающийся выполнить оборот прямым телом без сгибательно-разгибательных движений, останавливается, не дойдя до стойки на руках.

Причина этому – тормозящее действие сил трения. Реальный большой оборот выполняется по следующей схеме: при спаде тело удаляется от опоры оттягиванием, при подъеме

приближается к опоре сгибательными движениями в суставах. Общепринято, что из этих оборотов по технике исполнения самый простой – нормальный оборот или оборот назад броском. Он универсален и может применяться во всех частях комбинации. Главное его достоинство – рациональность и экономичность действий. Это позволяет использовать его в занятиях с начинающим гимнастами. Именно с этого варианта исполнения большого оборота назад советуют начинать обучение оборотовым упражнениям на перекладине Ю.К. Гавердовский (1975 г.), М.Л. Украин (1967 г.), А.М. Шлемин (1962 г.). В.Т. Назаров (1973 г.) в отличие от Ю.К. Гавердовского (1975 г.), М.Л. Украина (1967 г.) и А.М. Шлемжна (1962 г.) считает, что выполнять расхлест перед броском не нужно, т.к. это ухудшает оттяжку от перекладины. Другие авторы считают, что расхлест необходим, так он позволяет усилить бросок ногами за счет предварительного растяжения мышц сгибателей бедра.

При выполнении броска в третьей четверти оборота А.М. Шлемин (1962 г.) и Ю.К. Гавердовский (1975 г.) акцентируют внимание на том, что главным управляющим движением является сгибание в тазобедренных суставах, которое по времени несколько опережает сгибание в плечевых суставах. Однако В.Т. Назаров (1973 г.) считает, что главным управляющим движением является сгибание в плечевых суставах, ибо именно это движение вносит необходимое количество энергии для выполнения оборота, а все остальные движения являются лишь дополнительными и коррелирующими. В последней четверти оборота, когда гимнаст совершает разгибание, Ю.К. Гавердовский (1975 г.), М.Л. Украин (1967 г.) рекомендуют выполнять его с умеренной интенсивностью, чтобы не произошло излишнее прогибание, так как движение стоп в противоположном направлении останавливает вращение. Это может произойти в результате излишнего рывка грудью вверх. А по мнению А.М. Шлемина (1962 г.) гимнаст должен двигаться несколько прогнувшись в грудном отделе и выпрямляться в стойке на руках.

На основании вышеизложенного делаем вывод, что техника трактуется по-разному различными авторами.

Методика обучения

На первом этапе обучения крайне важно создать у гимнастов верное представление о технике исполнения упражне-

ния и в этом аспекте знакомство хотя бы с основными биомеханическими характеристиками упражнения и применение этих знаний в повседневном учебно-тренировочном процессе – огромное подспорье для спортсмена и тренера. Анализ упражнений средствами биомеханики – чрезвычайно эффективное методическое оружие. Овладей же основная масса гимнастов и тренеров теорией и навыками биомеханического анализа, и мы уверены, произойдет настоящий качественный скачок в методике обучения и тренировки. Итак, как уже говорилось выше, на первом этапе обучения у гимнастов создают целостное представление о технике исполнения элемента – наглядно, устным рассказом и с помощью биомеханического анализа техники. Обучение большим оборотам следует начинать после того, как занимающиеся научатся делать размахивание по большой амплитуде с хорошим бросковым движением ног по ходу маха. Необходимо выработать у занимающихся умение хорошо определять высоту маха вперед и назад. Выполнять размахивания следует по 10–15 раз в каждом подходе. За тренировку рекомендуется выполнять 6–8 подходов.

Чтобы не тренировать ладони и исключить возможность срывов, рекомендуется надевать варежки и укреплять руки к перекладине петлями. Крайне важно научить гимнаста сохранению определенной динамической осанки в момент выполнения первой части оборота – оттяжка от перекладины должна быть максимальной, голова находится между рук или слегка опущена на грудь. Гимнаста учат сохранять правильную осанку, используя для этого следующие упражнения: из стойки на руках падение прямым телом на горку матов; то же самое на низкой перекладине после большого отмаха. Отмах рекомендуется делать не менее чем под 45° по отношению к горизонтали. Рекомендуемая дозировка – 5–6 раз за подход, 4–5 подходов за тренировку. Затем переходят к разучиванию этого упражнения на высокой перекладине. Упражнение выполняется после отмаха из упора с переходом после спада в свободный мах вперед. Дозировка – 5–6 подходов по 4–5 раз в каждом. После освоения данных упражнений можно дать занимающимся выполнять элемент в целом. Можно оказывать помощь, стоя сбоку на возвышении поддержкой за плечо и спину в последней четверти оборота. Если гимнаст неверно выполняет бросок ногами, можно

на первом этапе разрешить ему сгибать ноги, как в тазобедренных, так и в коленных суставах. После выполнения оборота хотя бы таким утрированным способом у гимнастов появляется уверенность, что крайне важно с психологической точки зрения.

Если есть гимнасты, которые смогли выполнить элемент сразу, то с ними переходят к дальнейшему совершенствованию техники и устранению мелких технических погрешностей, например, в динамической осанке и во вспомогательных, коррелирующих движениях. Если гимнасты еще не могут выполнить упражнение целиком, то с ними занятия ведутся по методу расчленения упражнения. Этот метод способствует более прочному усвоению основных навыков выполнения движений.

При грубых ошибках в выполнении главных управляющих движений техника может несколько измениться, что выполнить элемент не представляется возможным. Эти ошибки могут быть вызваны недостаточной физической, технической или психологической подготовкой. При недостаточной физической подготовке гимнаст не может развивать достаточные мышечные усилия для выполнения главных – управляющих движений. Главным управляющим движением, как видно из биомеханического анализа, является сгибание в тазобедренных суставах, а корректирующим – сгибание в плечевых суставах.

Для отработки навыков выполнения главных управляющих движений, а также усиления мышц брюшного пресса и мышц сгибателей бедра рекомендуются следующие упражнения:

1) В вися на шведской стенке сгибание ног в тазобедренных суставах до острого угла. Дозировка – 4–5 подходов по 10–15 раз в каждом.

2) Статическое удержание угла в вися на шведской стенке. Дозировка: от 30 сек. до 1 мин. и больше.

3) В вися на перекладине гимнаст совершает разгибание в пояснице, затем резким бросковым движением посылает ноги вперед, после чего нажимает прямыми руками на гриф перекладины и изменяет угол в плечевых суставах. Дозировка – 5–6 подходов по 10–12 раз в каждом.

6) То же самое из размахивания в переворот в упор. Дозировка – 3–4 подхода по «8–10 раз в каждом. Для освоения корректирующих движений – разгибаний в тазобедренном и плечевых суставах рекомендуется такие упражнения:

1) Из положения стоя поднимание вверх прямыми руками грифа от штанги или гимнастической палки. Дозировка: 4–5 подходов по 15–20 раз в каждом.

2) Из седа кувырок назад через стойку на руках. Руки прямые. Дозировка: 4–5 подходов по 5–6 раз за один подход.

3) Подъем переворотом в стойку на руках с помощью (помогающие стоят на возвышении). Дозировка: 4–5 подходов по 3–4 раза в каждом.

При выполнении занимающимися данных упражнений можно вновь переходить к освоению элемента в целом. С начала элемент выполняется в петлях, крепящих кисти рук к перекладине, затем в накладках со страховкой тренером или партнерами. Страховка оказывается поддержкой под плечо и спину или прохождением гимнастом нижней вертикали и в четвертой четверти оборота, чтобы исключить возможность срыва и травм при падении. Срыв может произойти из-за недостаточной физической силы мышц сгибателей пальцев. Наиболее эффективными средствами для развития силы кистей считаются упражнения с различными кистевыми эспандерами. Упражнения носят как динамический, так и статический характер. При недостаточном освоении техники упражнения у гимнаста при исполнении могут возникнуть следующие технические ошибки:

1) в заключительной части оборота чрезмерное движение руками вверх, назад, в результате чего происходит ненужный переразгиб тела гимнаста, что может привести в свою очередь к остановке в последней четверти оборота;

2) поздний подхват кистей рук. Подхват кистей должен выполняться в последней четверти оборота, пока гимнаст еще находится в безопорном движении;

3) медленное разгибание рук в плечевых суставах при выходе в стойку приводит к нарушению осанки;

4) недостаточное усилие при выполнении главного управляющего движения или преждевременное его исполнение может привести к остановке в последней четверти оборота;

Ошибки в технике исполнения могут возникать в результате плохой пространственно-временной ориентации спортсмена в момент выполнения упражнения. В этом случае в методике была предусмотрена следующая помощь гимнасту: тренер

подает звуковой сигнал, чтобы спортсмен сориентировался и выполнил требуемое от него двигательное действие.

Литература

1. М.Л. Укран. Обучение и тренировка гимнастов. М.: Физкультура и спорт, 1958. 160 с.
2. М.Л. Укран. Техника гимнастических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. 383 с.
3. М.Л. Укран. Техника гимнастических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1971. 276 с.
4. Л.М. Шлемин. Обучение гимнастов классификационным упражнениям. М.: Физкультура и спорт, 1962. 186 с.
5. Ю.А. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2002.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

А. А. Павлова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: А. Н. Вакурин, к.пед.н., доц.

В современном мире спорта все большую популярность набирают новые зрелищные виды. Одним из таких видов стала спортивная аэробика. Это молодой, бурно развивающийся, но уже достаточно популярный вид спорта, претендующий на включение в официальную программу летних Олимпийских игр [1, 2].

Спортивная аэробика – ациклический, сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью. [3, 4] Упражнение в спортивной аэробике выполняется под динамичную музыку, содержит как классические аэробные движения, так и элементы спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

Учитывая тот факт, что спортивная аэробика – перспективный, молодой и непрерывно развивающийся вид спорта, с каждым новым Олимпийским циклом Правила проведения соревнований дополняются и совершенствуются. В связи с изменениями в Правилах Соревнований по спортивной аэробике 2013–2016 относительно Правил 2009–2012 годов возникает острая необходимость корректировки тренировочного процесса и методик подготовки спортсменов.

Для достижения высоких результатов на всероссийском и международном уровне ведущим спортсменам-аэробистам необходимо адаптироваться к новым требованиям, а тренерам в свою очередь включить в процесс спортивной подготовки новые упражнения. Согласно новым правилам для получения лучших оценок при потенциальном равенстве баллов, в программе должны присутствовать элементы акробатики, существенно повышающие оценку.

Спортивная аэробика очень молодой вид спорта и в процессе своего постепенного становления претерпевает множество изменений. Глобальные изменения в Правилах на 2013–2016 гг. по спортивной аэробике привнесли в процесс подготовки спортсменов немало новшеств и определили повышенные требования к аэробистам. [5]

Для достижения высоких результатов на всероссийском и международном уровне ведущим спортсменам-аэробистам необходимо адаптироваться к новым требованиям и изменить программы выступлений. Для получения лучших оценок при потенциальном равенстве баллов, в программе должны присутствовать элементы акробатики, существенно повышающие оценку.

Учитывая тот факт, что вид спорта «спортивная аэробика» относительно молодой, малый процент тренеров занимались аэробикой сами. Следовательно, тренеры, которые воспитали уже взрослых спортсменов, в свое время с большой долей вероятности занимались гимнастическими видами спорта и имеют представление об азах акробатики, знают, как научить спортсменов элементарным акробатическим и гимнастическим элементам, как страховать спортсменов. Но их спортсмены, которые в настоящее время составляют сборную страны, уже слишком взрослые, чтобы освоить гимнастические элементы, требующие гибкости. Тем более, предыдущими правилами были запрещены такие элементы, как стойка на руках и различные переходы через вертикальное положение, прогибы в спине, кувырки. Следовательно, этим элементам спортсменов никто не обучал, пока они были в младшем возрасте.

Молодые же тренеры, которые только начали свою карьеру и воспитывают детей школьного и дошкольного возраста, сталкиваются с проблемой отсутствия знаний и умений

в области акробатики. Следовательно, тот юниорский состав, который сейчас воспитывают молодые тренеры, через два-три года будут выступать за страну на международных соревнованиях, где будут предъявляться высокие требования к их спортивной подготовке и составу соревновательных программ. Поэтому, используя элементы методик акробатических видов спорта, необходимо разработать комплекс средств и методов обучения акробатике, чтобы молодые тренеры были в состоянии воспитать достойный состав сборной страны.

В настоящее время одним из значимых факторов, влияющих на спортивный результат в спортивной аэробике, является качественная акробатическая подготовленность спортсмена. Наличие сложных акробатических элементов является обязательным условием обеспечения конкурентоспособности спортсмена на международном, всероссийском, а также на межрегиональном уровне. В связи с вышеизложенным, вопросы совершенствования методики обучения акробатическим элементам остаются актуальными на всём протяжении развития данного вида спорта, а систематическая, достаточно активная модернизация правил соревнований, обуславливает необходимость постоянного дальнейшего поиска путей совершенствования данного процесса.

Анализ уровня развития вида спорта «Спортивная аэробика», а также особенностей процесса и современных условий организации физической подготовки позволяет выделить ряд сложившихся противоречий противоречия между постоянно возрастающими требованиями к содержанию акробатических элементов в программах выступлений спортсменов и:

- недостаточным уровнем современных профессиональных знаний, умений и навыков по организации процесса и методике обучения акробатическим элементам с учётом специфики вида спорта у действующих тренеров (социально-педагогический уровень);

- отсутствием фундаментальных научно-обоснованных теоретических концепций акробатической подготовки в спортивной аэробике, всесторонне учитывающих специфику вида спорта и современные условия осуществления соревновательной борьбы (научно-теоретический уровень);

- отсутствием научно-обоснованного качественного методического обеспечения процесса обучения акробатическим

элементам в спортивной аэробике (практических наработок), подробно регламентирующего организацию процесса на основании обобщения передового педагогического опыта, использование эффективных средств и методов в практической деятельности и т. д. (научно-практический уровень).

Указанные противоречия позволяют сформулировать проблему научного исследования: Недостаточное научно-методическое обеспечение акробатической подготовки в спортивной аэробике и, как следствие, низкая осведомлённость тренеров-практиков о современных подходах в реализации данного раздела спортивной тренировки, не позволяет обеспечить необходимое качество акробатических элементов в программах выступлений спортсменов для достижения конкурентного преимущества в спортивной борьбе или вызывает риски снижения результативности в связи с постоянно возрастающими требованиями к уровню подготовленности и изменяющимися условиями соревновательной деятельности.

Целью исследования является совершенствование методики обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике на основе выявления наиболее эффективных средств, методов, организационно-методических условий.

Объектом исследования является тренировочный процесс в спортивной аэробике.

Предмет исследования – методические особенности процесса обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике.

Гипотеза исследования основана на предположении, что выявление средств, методов, организационно-методических условий, используемых ведущими тренерами по спортивной аэробике, и внедрение их в тренировочный процесс позволит повысить эффективность процесса обучения акробатическим элементам.

Цель, объект и предмет определяют задачи исследования:

- 1) выявить особенности двигательной деятельности и специфику построения акробатических комбинаций, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, в спортивной аэробике;
- 2) изучить организационно-методические особенности процесса обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике;

3) выделить комплекс средств и методов (методических приёмов), а также организационно-методические условия обеспечивающие наибольший эффект обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике.

Для решения поставленных задач определены следующие методы исследования:

- анализ научно методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- констатирующий эксперимент;
- математико-статистические методы исследования.

Экспериментальная база исследования:

Исследование проводится на базе ОГАУ «Томская областная школа высшего спортивного мастерства», МАОУ ДОД «ДЮСШ № 15».

В исследовании принимают участие 27 спортсменов 12–23 лет, занимающиеся на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для выявления особенностей акробатической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике нами проведён констатирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент необходим для выявления проблемы, для определения уровня акробатической подготовленности спортсменов. Эксперимент проводился в теоретической и практической формах. Теоретическая форма представляла собой устный опрос спортсменов. Задавались вопросы такие как:

«Умеете ли Вы делать кувырок вперед/назад?»

«Умеете ли Вы делать стойку на руках/голове?»

«Умеете ли Вы делать колесо?»

«Умеете ли Вы делать мост?»

«Умеете ли Вы делать переворот вперед/назад?»

«Умеете ли Вы делать рондат?»

«Умеете ли Вы делать фляк?»

«Умеете ли Вы делать сальто вперед/назад/боковое?» и тому подобные вопросы.

После получения положительного ответа на какой-либо вопрос следовала практическая часть – просьба продемон-

стрировать. Таким образом, был определен уровень акробатической подготовки спортсменов. Исследование показало, что акробатикой владеют спортсмены в следующей степени:

Умеют делать кувырок вперед – 100 % человек

Умеют делать кувырок назад – 100 % человек

Умеют делать стойку на руках – 88,9 % человек

Умеют делать стойку на голове – 85,2 % человек

Умеют делать колесо – 100 % человек

Умеют делать мост – 74,1 % человек

Умеют делать переворот вперед – 18,5 % человек

Умеют делать переворот назад – 11,1 % человек

Умеют делать рондат – 88,9 % человек

Умеют делать фляк – 11,1 % человек

Умеют делать сальто вперед – 33,3 % человек (на батуте/со страховкой)

Умеют делать сальто назад – 33,3 % человек (на батуте/со страховкой)

Умеют делать боковое сальто – 0 % человек.

Статистика показала, что такие элементы как перевороты вперед и назад, фляк и сальто делают спортсмены, пришедшие в спортивную аэробику из родственных гимнастических видов спорта: художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная акробатика. Те же, кто изначально занимался спортивной аэробикой, или пришел из других видов спорта в состоянии сделать лишь самые простые элементы: кувырки, стойку на руках и голове, колесо, рондат и мост (зависит от гибкости в спине).

Из анализа полученных данных следует сделать вывод о недостаточности базовой акробатической подготовленности для того, чтобы исполнять новые элементы. Следовательно, необходимо разработать комплекс мер для повышения эффективности обучения акробатическим элементам.

Литература

1. Чернышенко Ю.К. Методы отбора юных гимнастов 7–10 лет на основе оценки двигательной подготовленности: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. 13.00.04. М.: Малаховка, 1982, 41 с.
2. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. СПб., 2002, 54 с.

3. Филиппова Ю.С. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Новосибирск, 2006, 23 с.
4. Филиппова Ю.С. Многофункциональное развитие школьников, занимающихся спортивной аэробикой // Тезисы докладов У Сибирского физиологического съезда. Томск: СибГМУ, 2005, С. 165–166.
5. Аэробная гимнастика. Правила Соревнований 2013–2016, 235 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

И. А. Палий

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: И. И. Диамант, д.мед.н., проф.

Вопрос формирования приверженности к ведению здорового образа жизни очень актуален на сегодняшний день. По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 60 % зависит именно от образа жизни человека, который формируется на принципах единства индивидуального и общего, единства организма и среды – биологической и социальной [1]. Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического компонента как раз и состоит в том, чтобы обучать здоровью с самого раннего возраста [2].

Родители и педагоги являются ключевыми фигурами образовательного процесса. Они не только носители знаний о ЗОЖ, организаторы и участники оздоровительной работы, но и образцы нравственных норм, здорового стиля жизни и адекватного отношения к здоровью [3].

К сожалению, в последние годы в нашей стране большое количество школьников и студентов уже имеют хронические заболевания [4]. Данные Минздрава свидетельствуют о том, что 60–70 % школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30 % – хронические заболевания, доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20–25 % [5].

Также молодое поколение подвержено влиянию социально-негативных факторов социума, а именно: интернет-зависимость, табакокурение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость, гиподинамия, нерациональное питание, токсикомания, бессодержательное времяпровождение и др. [6]. По результатам анкетирования, проведенного среди старшеклассников школ города Томска 41 % респондентов курят регулярно; 50 % – регулярно употребляют алкогольные напитки; занимаются физической культурой: 53 % – в школе, 14,5 % – в секциях при школе, 29 % – в спортивной секции/спортивной школе, 18 % – во дворе; регулярно питаются в школьной столовой 48 % респондентов; бессодержательное времяпровождение приемлемо для 26 % респондентов и 44,6 % считают «если не создаёт проблем, то большой беды нет» (в исследовании* приняли участие 216 учащихся 10-х классов и 263 учащихся 7-х классов, анкета рассчитана на самостоятельное заполнение, опрос проводился анонимно).

В связи с этим встаёт острая необходимость проведения агитационно-пропагандистских мероприятий по привлечению к систематическим занятиям физической культурой, спортом, ведению здорового образа жизни не только среди детей, а прежде всего, среди родителей и педагогов [7].

По наблюдению ряда авторов использование бурного развития информационных и компьютерных технологий, как дидактического средства образовательного процесса является мощным фактором обогащения интеллектуального, нравственного, эстетического развития личности, а значит и приобщения её к миру информационной культуры, в том числе к формированию мотивации на ведение здорового образа жизни.

Использование информационно-коммуникативных технологий в процессе обучения позволяет развивать абстрактное, логическое, оперативное мышление, умение прогнозировать; повышает эффективность самого процесса образования и способствует сохранению здоровья за счет максимального использования тех преимуществ, которые превносит в образовательный процесс компьютер [8].

Как уже было сказано выше, мы живем в информационном веке, люди предпочитают получать большую часть информации из сети Internet, и эти тенденции только растут. ВУЗы, ССУЗы, школы в нашем городе имеют Internet-аудитории

и компьютерные классы. В Томске имеется много точек Wi-Fi. Томичи могут пользоваться Wi-Fi в муниципальном транспорте (трамваи, троллейбусы), в холлах ВУЗов, в местах общественного питания, в муниципальных учреждениях здравоохранения, на городских площадях (пл. Новособорная, пл. Южная и др.).

Кроме этого, в городе реализуется целевая программа по обучению компьютерной грамотности старшего поколения. Это позволяет людям пожилого возраста использовать современные технологии для получения информации, в том числе по различным вопросам здорового образа жизни.

Особенностью города Томска является наличие «внутреннего» и «внешнего» трафика сети Internet (плата за пользование «внутренним» трафиком гораздо меньше). Предложенная нами система (описание см. ниже) позволяет получить информацию, не привлекая «внешние» ресурсы, тем самым экономя финансы населения города.

Следует отметить, что использование сети Internet как средства для получения данных по различным вопросам здорового образа жизни имеет ряд особенностей: сведения, находящиеся в сети Internet, не всегда имеют научное обоснование, также высоки временные затраты на поиск информации, практически отсутствует реклама, популяризирующая ЗОЖ.

С целью подачи научно-обоснованной информации специалисты Центра медицинской профилактики (Центр) создают и размещают на сайте Центра (<http://profilaktika.tomsk.ru/>) тематические страницы (с 2010 г.), приуроченные к датам Всемирной организации здравоохранения, освещающие вопросы профилактики хронических неинфекционных заболеваний, влияние факторов риска на организм человека, актуальность иммунизации и др. Материал, расположенный на web-странице, адаптирован для населения, структурирован. Например, страница «Осторожно: грипп!» содержит информацию по следующим разделам: определение, историческая справка, статистика, возбудитель, пути передачи, клиническая картина, особенности течения в детском возрасте, специфическая и неспецифическая профилактика.

Кроме того, каждая страница содержит сведения о наличии в Центре информационных материалов по освещаемой тематике, о проводимых в городе мероприятиях, направленных на

сохранение и укрепление здоровья и популяризирующих здоровый образ жизни. Специалисты Центра используют любой информационный повод для популяризации идей здорового образа жизни: будь это «23 февраля» либо «8 марта» либо встреча Нового года или подготовка к новому учебному году др.

Для привлечения внимания к материалам, размещенным на каждой web-странице, создается информационный баннер. Для более широкого охвата населения баннера размещались и на сайтах лечебно-профилактических учреждений города Томска (ЛПУ). Так как с одной стороны, посещаемость сайтов ЛПУ высока, с другой стороны, эти сайты, имея раздел, посвященный профилактике заболеваний и популяризации ЗОЖ, обновляют информацию данного раздела нерегулярно (кадровый и финансовый дефицит).

В связи с возникшими трудностями при размещении баннеров (несвоевременное размещение и смена баннеров), назрела необходимость создания системы централизованного управления информационными баннерами (баннерного контейнера). В 2011 году эта система была разработана и внедрена.

Контейнер позволяет одновременно доставлять на сайт учреждения до трех наименований баннеров, каждый из которых ведет на свою тематическую страницу. Баннеры сменяют друг друга методом случайной выборки при переходе пользователя с одной страницы сайта учреждения на другую. Баннеры одного наименования могут быть трех размеров. Размер используемого баннера определяется требованиями сайта учреждения.

Код контейнера встраивается в код сайта учреждения единожды (данная манипуляция осуществляется программистом учреждения – хозяином сайта). Централизованная смена баннеров осуществляется программистом Центра.

Эффективность применения данной системы определяется качественными и количественными показателями. Так, посещаемость сайта Центра, с момента внедрения баннерного контейнера, увеличилась в четыре раза (хотя мы не ставили перед собой задачу – раскрутка сайта Центра).

Но главное, использование баннерного контейнера позволило:

– регулярно обновлять информацию раздела «Профилактика» сайтов ЛПУ города и области (на сегодняшний день

в систему баннерного контейнера входит более 35 учреждений системы здравоохранения и образования Томска и Томской области);

– в случае необходимости оперативно реагировать на сложившуюся эпидемиологическую ситуацию (оперативное размещение сведений на сайте);

– обеспечивать население и специалистов актуальной информацией;

– привлекать внимание населения к конкретной проблеме в течение необходимого периода времени;

– экономить учреждениям здравоохранения и образования города и области человеческие и временные ресурсы (не надо тратить время на подбор достоверной информации и размещение её на сайте учреждения).

Хотелось бы отметить, что мы планируем дальнейшее развитие использования системы баннерного контейнера, а именно:

– внедрение баннерного контейнера в учреждения системы образования, культуры, крупные Internet-порталы города Томска;

– дифференцированная рассылка баннеров, с учётом специфики учреждения, то есть потребности целевой аудитории.

Литература

1. Андреева, А.А. Формирование ЗОЖ у учащихся младших классов сельской школы / А.А. Андреева, Л.П. Канакова. XI Всероссийская конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (16–20 апреля 2007): Материалы конференции: в 6 т. Том 3. Часть 1. Томск: Издательство ТГПУ, 2007. 368 с.
2. Черногорова, А.С. Семья и школа в формировании потребности здорового образа жизни у ребенка начальной школы / А.С. Черногорова. I Всероссийский фестиваль науки: Всероссийская с международным участием конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 25–29 апреля 2011): материалы конференции: в 6 т. Том III. Ч. 1. Томск: Издательство ТГПУ, 2011. 264 с.
3. Петренкина, Н.Л. Мониторинг уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни педагогов и родителей дошкольного учреждения / Н.Л. Петренкина. Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Томск: Изд-во ТПУ, 2010. 235 с.
4. Блинова, В.А. Профилактика вредных привычек, воспитание здорового образа жизни / В.А. Блинова, Д.С. Исубакова. XIV Всероссийская с меж-

- дународным участием конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (19–23 апреля 2010): В 6 т. Т. 1. Ч. 2. Томск: Издательство ТГПУ, 2010. 228 с.
5. Золотавина, И.В. Особенности формирования здорового образа жизни школьников / И.В. Золотавина. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: XII Международная практическая конференция, посвященная 60-летию образованию ФФКиС ТГПУ (28–29 апреля 2009 г.): в 2 т. Т. 1. Томск: Издательство ТГПУ, 2009. 352 с.
 6. Власкин, Ф.И. Исследование социально-негативных факторов влияющих на здоровье молодого поколения / Ф.И. Власкин. Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Томск: Изд-во ТПУ, 2010. 235 с.;
 7. Пархоменко, Ю.В. Роль семьи в формировании физической культуры дошкольников / Ю.В. Пархоменко. I Всероссийский фестиваль науки: Всероссийская с международным участием конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 25–29 апреля 2011): материалы конференции: в 6 т. Том III. Ч. 1. Томск: Издательство ТГПУ, 2011. 264 с.
 8. Ламекина, Я.А. История возникновения компьютерных технологий и внедрение их в образовательный процесс / Я.А. Ламекина. I Всероссийский фестиваль науки: Всероссийская с международным участием конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 25–29 апреля 2011): материалы конференции: в 6 т. Том III. Ч. 1. Томск: Издательство ТГПУ, 2011. 264 с.
 9. * Результаты собственного исследования, использовалась анкета CINDI-CHILD.

СРЕДСТВА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

О. В. Семенкова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р. Кузнецова», г. Северск, Россия

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств спортсмена. Она зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата и возрастных особенностей. И это необходимо учитывать при развитии гибкости в тренировочном процессе. Для развития у детей в возрасте 10–14 лет используется как пассивная, так и активная форма развития. В качестве средств развития пассивной

подвижности в суставах используют упражнения на растягивание. Они должны удовлетворять следующим требованиям: быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой (поэтому малопригодны многие общеразвивающие упражнения, выполняемые с небольшой амплитудой) и давать целевую установку: «ниже», «достать предмет», «выше» и т. д. и быть доступными для занимающихся.

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся:

- 1) пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- 2) пассивные движения, выполняемые с отягощением;
- 3) пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- 4) пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.);
- 5) пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела);
- 6) активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами;
- 7) статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3–6 сек.).

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность. При выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице увеличение мышечной силы приводит и к увеличению активной подвижности; если же разница не велика, рост силы к увеличению подвижности не приводит и даже отрицательно сказывается на величине подвижности.

Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями: а) за счет увеличения пассивной подвижности, б) за счет увеличения максимальной силы.

Для развития активной подвижности можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо непредельного отягощения с максимальной амплитудой. Для развития активной подвижности применяют также упражнения с внешним сопротивлением:

- 1) вес предметов;
- 2) противодействие партнера;
- 3) сопротивление упругих предметов;
- 4) статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3–4 сек.

У новичков наблюдается значительная разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, причем наибольшая разница обнаружена при сгибании и отведении ноги, разгибании руки, пронации и супинации голени, бедра, плеча, предплечья, а наименьшая – при движениях позвоночного столба, разгибании ноги, движениях кисти, сгибании голени, предплечья. В связи с этим, на начальном этапе тренировки при воспитании гибкости в движениях первой группы большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию активной подвижности в суставах, а при воспитании гибкости в движениях второй группы – упражнениям на растягивание, способствующим развитию пассивной подвижности. По достижении высокого уровня развития активной или пассивной подвижности в суставах комплекс упражнений необходимо менять.

Таким образом, развивая активную подвижность в суставах, большое место нужно отводить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование этих упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности.

Специальными исследованиями установлено, что использование упражнений на расслабление в период преимущественного развития подвижности в суставах значительно повышает эффект тренировки (до 10 %). Причем эти упражнения способствуют улучшению как активной, так и пассивной подвижности в суставах. В связи с этим в комплексы упражнений

для воспитания гибкости необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению и, следовательно, к растягиванию.

Специальные исследования показали, что пловцу важно развивать максимальную подвижность только в голеностопном, коленном и плечевом суставах. Однако это не значит, что пловцы не должны выполнять упражнения, способствующие развитию подвижности в других суставах. Эти упражнения также необходимо включать в тренировку. Но цель их – развитие общей подвижности в суставах и укрепление суставно-связочного аппарата.

Преимущественное развитие подвижности в суставах в тренировке представителей всех видов спорта осуществляется в подготовительном периоде. Здесь решается задача повышения уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах специальные упражнения можно включать в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями.

Высокого уровня развития пассивной подвижности в суставах спортсмены могут достигнуть за 2–4 месяца специальной тренировки. Причем темпы развития пассивной подвижности до предела зависят от суставно-связочного аппарата. На развитие активной подвижности требуется значительно больше времени. Методика развития активной подвижности в суставах пока мало изучена.

Упражнения на растягивание необходимо использовать и в соревновательном периоде, так как при длительном перерыве в применении их подвижность в суставах ухудшается. Это, как правило, отражается на спортивных результатах. Педагогические наблюдения показывают, что многие спортсмены в соревновательном периоде используют неоправданно малое число упражнений на растягивание, с небольшой дозировкой, а это не может способствовать поддержанию подвижности в суставах на достигнутом уровне.

В тренировочном цикле меняется соотношение используемых методов воспитания гибкости. На первом этапе подготовительного периода преимущественно развивается пассивная подвижность в суставах, на втором – активная; в соревновательном периоде – как пассивная, так и активная.

Следует особо подчеркнуть необходимость правильного сочетания в тренировочном цикле упражнений на растягивание и силу. Важно не только максимально полно развивать отдельно силу и подвижность, но и постоянно приводить их в соответствие между собой. Только таким путем можно добиться эффективного использования подвижности в суставах для достижения высокого спортивного результата. Нарушение этого требования приводит к тому, что одно из качеств, имеющее более низкий уровень развития, не дает возможности в полной мере использовать другое качество. Например, отставание в развитии подвижности в суставах не позволяет пловцу выполнять движения с максимальной быстротой, а значит, и с большей силой и необходимой свободой.

Показатели подвижности в суставах не могут длительное время удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения на растягивание исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится. Поэтому упражнениями на растягивание нужно заниматься в течение всего года, меняя их дозировку.

Исследования, проведенные Н. Я. Алисовым (1973 г.), показывают, что изменения гибкости имеют свою динамику. Оказывается, что только в первый год занятий суставной гимнастикой наблюдается значительный прирост гибкости, а в последующие годы интенсивность ее развития снижается. Это можно объяснить двумя причинами: или в тренировке постепенно ослабевает внимание к этому качеству, или гибкость у данного гимнаста достигает своих предельных возможных значений.

Если причина в недостаточном внимании – это пробел в тренировке. Что касается второй причины, то она имеет, по крайней мере, два оттенка. Во-первых, увеличение лишь пассивной подвижности без увеличения силы мышц, окружающих суставы, может привести к «хлипкости» и отрицательно сказаться на основной спортивной деятельности. Во-вторых, не только недостаточная, но и избыточная подвижность может помешать гимнасту овладеть спортивной техникой.

Низкий уровень развития гибкости Н. Я. Алисов объясняет недостатками методики развития этого качества, направленной преимущественно на растягивание мышц-антагонистов, а не на увеличение силы и амплитуды сокращения мышц. Оказывается, что в практике работают в основном над развитием гибкости пассивной.

В целом же следует признать, что процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые в тренировке учитывать необходимо.

Практика показывает, что гибкий гимнаст успешнее достигает высокого мастерства. Гибкость развить труднее, чем силовые качества. Поэтому первостепенное значение гибкости нужно придавать не только в процессе тренировки, но и в процессе отбора.

В тренировке, направленной на развитие гибкости, вряд ли целесообразно четкое разграничение средств, применение которых улучшает или пассивную или активную подвижность.

Сами эти виды подвижности, вероятно, следует рассматривать как разные уровни одного и того же качества и соответственно этому лишь менять характер применяемых средств, но не ставить разные задачи: развить пассивную подвижность и развить активную подвижность.

В гимнастических видах многоборья число положений (о движениях говорить не приходится), выполняемых за счет пассивной подвижности, ограничено. К ним относятся шпагаты, в меньшей степени мост и некоторые виды висов (вис сзади, вис в обратном хвате). Все остальные требуют проявления подвижности активной. Да и отмеченные выше положения тоже требуют проявления активной подвижности, поскольку, например, в висте сзади нужно не просто висеть, но и совершать еще и маховые движения. То же относится и к шпагату. Более того, умение выполнять шпагат еще не в достаточной мере характеризует подвижность в тазобедренных суставах. Более показательным является такое упражнение, как прыжок шагом, требующий активной подвижности.

Таким образом, главной задачей следует считать развитие активной подвижности, а работу по улучшению подвижности пассивной рассматривать лишь как составную часть в решении этой задачи.

В этом возрасте необходимо систематически воздействовать на те суставы, которые без применения физических упражнений менее всего развиваются в течение жизни. Обычно слабо развита подвижность в разгибательных движениях, в поворотах рук, ног, туловища.

Очень полезны задания, в которых гимнаст должен выполнять движения по заданной траектории, до заданной точки. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, до 13–14 летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться, т.к. гибкость – это такое физическое качество, которое со временем имеет свойство утрачивать свою активность.

Литература

1. Ф.Л. Доленко. «Берегите суставы». М.: ФКиС, 1990.
2. В.М. Зацюрский. «Физические качества спортсмена». М.: ФКиС, 1966.
3. В.Б. Коренберг. «Проблема физических и двигательных качеств». 1996, 97.
4. В.И. Лях. «Гибкость и методика ее развития». 1999.
5. В.Н. Орехова. «Секреты гибкости. Полная амплитуда движений». М.: 1997.
6. М.Л. Украин. «Методика тренировки гимнастов». М.: ФиС, 1971.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 50–60 ЛЕТ

З.С. Слёзкина, А.А. Соболева

*Национальный исследовательский Томский политехнический университет,
г. Томск, Россия*

Во все времена ученые неизменно ставили перед собой вопрос о том, как продлить жизнь, как отдалить старость. Известно, что старение начинается с клеточных структур и вследствие их изменений возникает нарушение различных функций организма.

Страх и непрерывная спешка, а также неправильное, однообразное рабочее положение, вызывают в мышцах постоянное состояние напряжения. Это напряжение препятствует нормальной физической и психической деятельности, что, в свою очередь, оказывает вредное воздействие на работу сердца и дыхательных органов. Физическая активность – идеальное средство для освобождения от каждодневного напряжения и для достижения релаксации и хорошего самочувствия. [1]

Одним из наиболее эффективных средств положительно и благотворно оказывающих влияние на состояние организма являются физические упражнения.

Цель работы: Совершенствование методики оздоровительной физической культуры с женщинами 50–60 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить организацию и методику оздоровительных занятий физической культурой с женщинами.

2. Определить структуру нагрузки при оздоровительных занятиях скандинавской ходьбой с женщинами 50–60 лет.

Анализ научно-методической литературы показал, что существует много различных методик занятий оздоровительной физической культуры, но наиболее популярным и доступным видом оздоровительной физической культуры является скандинавская ходьба, особенно для людей зрелого и пожилого возраста.

Скандинавская ходьба – это вид ходьбы, при котором для увеличения интенсивности физической нагрузки используются руки – точнее, толчки руками при помощи специальных палок.

Скандинавская ходьба, начала развиваться в Европе в 80-е годы прошлого века. Ходьба с палками особенно популярна в скандинавских странах, в частности в Финляндии. Отсюда и название – северная или скандинавская ходьба.

Для России скандинавская ходьба – относительно новый, но динамично развивающийся вид двигательной активности. В начале 2000-х ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах. В 2010 году под руководством Анастасии Полетаевой открылась первая в России профессиональная «Школа скандинавской ходьбы». В 2013 году в Томске был открыт «Русский клуб скандинавской ходьбы».

По мнению различных авторов (Полетаева А. и др.), скандинавская ходьба имеет ряд преимуществ: уменьшает запасы жировой ткани; увеличивает объем лёгких до 30 %; укрепляет мышцы сердца и увеличивает размер сердца; уменьшает кровяное давление; снижает пульс; уменьшает возможность образования тромбов; увеличивает и укрепляет мышцы всего тела; регулирует деятельность кишечника; укрепляет сон; наблюдается сильное повышение гормонов счастья – эндорфинов и др.

Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний и минимальный риск получения травмы, что очень важно для людей зрелого и пожилого возраста.

Основными критериями для определения оптимальной дозы нагрузки являются показатели объективного и субъективного утомления (Сермеев Б.В.).

Для проведения исследования была организована группа женщин в возрасте 50–60 лет, которые изъявили желание заниматься скандинавской ходьбой. Предварительно было проведено тестирование для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния. Определили уровень физической подготовленности женщин (табл. 1). Оценили уровень максимально допустимой ЧСС во время занятий (табл. 2). Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) определили норму артериального давления по формуле:

$$\text{Систолическое АД} = 0,4 * \text{возраст} + 109$$

$$\text{Дистолическое АД} = 0,3 * \text{возраст} + 67$$

Определили индекс массы тела для женщин по формуле П. Брока: $M = P - 100$, где M – масса в кг; P – рост в см.

По результатам женщины были разделены на 3 группы, по степени физической подготовки.

1 группа – низкий уровень физической подготовленности (от 850 м до 1000 м).

2 группа – средний уровень физической подготовленности (от 1150 м до 1300 м).

3 группа – высокий уровень физической подготовленности (от 1400 м до 1550 м).

Практически у все женщин наблюдается повышенное артериальное давление. 12 из 15 женщин имеют нарушение жирового обмена.

Таблица 1

12-минутный тест К. Купера для женщин

Степень подготовленности	Возраст			
	до 30	30–39	40–49	Старше 50
Очень плохая	Меньше 1,5	Меньше 1,3	Меньше 1,2	Меньше 1
Плохая	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,4	1,0–1,3
Удовлетворительная	1,85–2,15	1,7–1,9	1,5–1,84	1,4–1,6
Хорошая	2,16–2,64	2,0–2,4	1,85–2,3	1,7–2,15
Отличная	Больше 2,64	Больше 2,4	Больше 2,3	Больше 2,2

Таблица 2

Таблица максимально допустимой ЧСС (Амосов, Бендет)

Возраст, годы	ЧСС
50–69	140
60 и старше	130

Для каждой группы был разработан тренировочный план для зимнего и бесснежного время года, где указываются оптимальные параметры нагрузки (объем, интенсивность).

Тренировочный план для женщин, занимающихся скандинавской ходьбой, в зимнее времени года представлен в таблице 4. Тренировочный план для, женщин занимающихся скандинавской ходьбой бесснежное время года представлен в таблице 5.

Таблица 3

**Тренировочный план для женщин,
занимающихся скандинавской ходьбой в зимнее время года**

Время, мин	Дистанция, км	ЧСС	Кол-во занятий в неделю
1 группа – низкий уровень физической подготовленности			
37–40 мин	2–3	120–130	3
2 группа – средний уровень физической подготовленности			
36–50 мин	3–4	120–130	3
3 группа – высокий уровень физической подготовленности			
48–60 мин	4–5	130–140	3

Таблица 4

**Тренировочный план для женщин,
занимающихся скандинавской ходьбой в бесснежное время года**

Время, мин	Дистанция, км	ЧСС	Кол-во занятий в неделю
1 группа – низкий уровень физической подготовленности			
33–45	3–4	120–130	4
2 группа – средний уровень физической подготовленности			
44–55	4–5	120–130	4
3 группа – высокий уровень физической подготовленности			
55–67	5–6	130–140	4

ВЫВОДЫ

1. Анализ изученной научно-методической литературы показал, что в настоящее время существуют методики занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 50–60 лет. Наиболее доступной и эффективной для людей зрелого и пожилого возраста считается методика занятий скандинавской ходьбы (А. Полетаева).

2. Определили структуру нагрузки с оздоровительной направленностью для занятий скандинавской ходьбой с женщинами 50–60 лет. Так для женщин должная нагрузка в зимнее время года, с учетом уровня физической подготовки, должна составлять:

1 группа – низкий уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 3, за одно занятие необходи-

мо проходить 2–3 км, за 37–40 мин на пульсе 120–130 ударов в минуту).

2 группа – средний уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 3, за одно занятие необходимо проходить 3–4 км, за 36–50 мин на пульсе 120–130 ударов в минуту).

3 группа – высокий уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 3, за одно занятие необходимо проходить 4–5 км, за 48–60 мин на пульсе 130–140 ударов в минуту).

В бесснежное время года:

1 группа – низкий уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 4, за одно занятие необходимо проходить 3–4 км, за 33–45 мин на пульсе 120–130 ударов в минуту).

2 группа – средний уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 4, за одно занятие необходимо проходить 4–5 км, за 44–45 мин на пульсе 120–130 ударов в минуту).

3 группа – высокий уровень физической подготовленности (количество занятий в неделю – 4, за одно занятие необходимо проходить 5–6 км, за 55–67 мин на пульсе 130–140 ударов в минуту).

Литература

1. Teгje Muuli. Учебник № 1 – Скандинавская ходьба – среда, в которой ты можешь расти здоровым образом. 2013. 61 с.
2. Сермеев Б.В. Методика диагностирования стадий утомления // Мышечная деятельность в норме и патологии. Горький: Горьковский пединститут. 1974. С. 3–8.
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. СПб.: Питер, 2013. 80 с.
4. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре. К.: Здоровья, 1991. 192 с.

ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В. С. Сосуновский

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Научный руководитель: А. И. Загrevская, к.пед.н., доц.

В настоящее время в обществе материальные ценности доминируют над духовными. В связи с этим у детей и подростков наблюдается ухудшение не только физического, но и нравственного здоровья. Среди подрастающего поколения наблюдается усиление нигилизма, индивидуализма и прагматизма, и совершенное отсутствие альтруизма. У современных школьников несколько искажено представление о таких ценностях как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм. Видимо поэтому в среде школьников наблюдается высокий уровень агрессивности и жестокости, что провоцирует общий рост преступности в обществе. Современная молодежь ориентируется на атрибуты массовой, в основном западной культуры за счет снижения истинных духовных, культурных ценностей. Постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности [1].

В дальнейшем все это может привести к полному крушению ценностного потенциала всей нации, так как человек, не обладающий нравственной культурой, не способен привить истинные идеалы и ценности подрастающему поколению.

Именно в школьном возрасте необходимо более серьезно подходить к формированию ценностной культуры человека, так как именно в этом возрасте происходит процесс становления личности, выбор понятий что такое «хорошо» и что «плохо», определения своего «Я» в современных реалиях жизни.

Известно, что физическая культура и спорт являются средством развития не только физических качеств, но и способствует формированию духовной культуры человека. Школьники в период обучения в школе посещают различные секции, не только в рамках школы, но и в учреждениях дополнительного образования, одной из задач которых является развитие гармоничной личности. Однако именно воспитанию личности школьников и не уделяется должного внимания в настоящее время в учебно-тренировочном процессе, который преимущественно направлен только на развитие физических и умственных способностей занимающихся, игнорируются их мотивы и физкультурно-спортивные потребности, оставляя тем самым в стороне личностное развитие.

Тренеру и преподавателю для решения воспитательных задач может помочь философия олимпизма, идеалы и ценности

Олимпийского движения, отраженные в кодексе спортивной этики и принципах ФэйрПлэй. Олимпизм является таким философским течением, которое в своей основе несет истинные идеалы и ценности не только спорта, но и общечеловеческую духовную культуру.

Существует большое количество методик, направленных на формирование нравственной культуры личности школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Однако пока наблюдается низкий уровень спортивной этики у школьников, что подтверждается результатами нашего исследования их отношения к принципам Честной игры в спорте.

По итогам проведенного опроса было выявлено, что значительно больше половины школьников (68 %) не знакомы с принципами ФэйрПлэй, и только лишь 20 % респондентов знают о существовании данных принципов. Большая часть из этого количества узнала о них из средств массовой информации, и лишь малая часть (20 %) от тренера или преподавателя по физической культуре [2]. Это говорит о том, что в учреждениях среднего и дополнительного образования учителя и преподаватели недооценивают возможности использования идей олимпизма (в частности, принципов ФэйрПлэй) для формирования духовной культуры ребенка.

Также в результате наших исследований установлено, что 26 % из числа опрошенных школьников не согласны с тем, что благодаря активным занятиям спортом можно развить свои эстетические способности, и лишь чуть меньше половины (47 %) считают, что занятия физической культурой и спортом могут развить не только физические качества, но и эстетические способности. Большая часть респондентов (27 %) воздержалась от ответа на данный вопрос. На вопрос «Считаете ли вы, что систематические занятия спортом приводят к эгоизму, грубости и другим подобным качествам?», отрицательно ответили 70 % респондентов, тогда как, 30 % опрошенных считают, что занятия спортом очень часто приводят впоследствии к развитию эгоизма и грубости у человека. Это говорит о том, что у школьников не сформированы знания о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия

на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его интеллектуальные, творческие и другие способности [2].

Исходя из сложившейся ситуации, актуальной является разработка методики формирования нравственной культуры личности школьника в процессе физкультурно-спортивной деятельности, с помощью олимпийского образования, что являлось **целью** данного исследования.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что нельзя цели и задачи олимпийского образования сводить лишь к формированию у детей и молодежи определенных знаний. Информационная работа должна занимать важное место в этой деятельности. Однако, самое главное состоит в том, чтобы создать реальные стимулы, побуждающие участников олимпийского движения не только признавать самосовершенствование, гармоничное развитие личности и принципы «честной игры» в качестве важных ценностей олимпизма, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении, направлять свои усилия на их воплощение в жизнь. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы.

Охарактеризуем кратко основные блоки этой системы.

В олимпийском образовании можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные), которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи:

- а) определенной системы знаний;
- б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т. п.;
- в) определенной системы способностей, умений и навыков;
- г) формирование нравственной культуры личности человека.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Например, на уроках географии пройти теоретический блок по столицам Олимпийских игр, тем самым расширив кругозор школьников, а также разно-

образить сложившуюся систему образования по данному предмету. На уроках музыки разобрать известные песни, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом и ориентированные на жизненно важные ценности человека такие как, доброта, милосердие, дружба, взаимовыручка и т. д. На уроках литературы предлагаются контекстные вставки с использованием олимпийской тематики, которые можно включать в учебные занятия при изучении конкретных разделов и тем. Также, могут быть задействованы и уроки по иностранным языкам, где ученики проходят различные слова, тексты на английском, немецком и других языках.

Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие школьники 4–11 классов (9–17 лет) города Томска 1436 человек. Для учащихся проводились теоретические и практические уроки олимпизма. Уроки вели студенты факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета. После урока школьникам предлагалось ответить на анонимную анкету.

Основной уклон в теоретических уроках, посвящённым олимпизму, олимпийскому движению, Олимпийским играм и, в частности, принципам «ФэйрПлэй» уделяется истории возникновения Олимпийских игр Древней Греции, участникам и основным видам спорта этих игр. А также уделяется большое внимание дате возникновения и дате их отмены (кто отменил). Делается акцент на то, что долгое время Олимпийские игры не проводились и непосредственно идёт обсуждение того, что Пьер де Кубертен на конгрессе во Франции 1894 году предложил возобновить Олимпийские игры и уже через два года в 1896 году состоялись первые Олимпийские игры современности, которые решили провести в Греции, являющейся родиной Олимпийских игр. Большое внимание уделяется олимпийской атрибутике и символике, одним из них является факел и церемония его зажжения, а также олимпийский флаг, с пятью перекрещивающимися между

собой кольцами обозначения этих символов в олимпийском движении.

Результаты и их обсуждение.

96 % школьников данные «олимпийские уроки» понравились, тогда как, 4 % школьников не были заинтересованы в данных уроках.

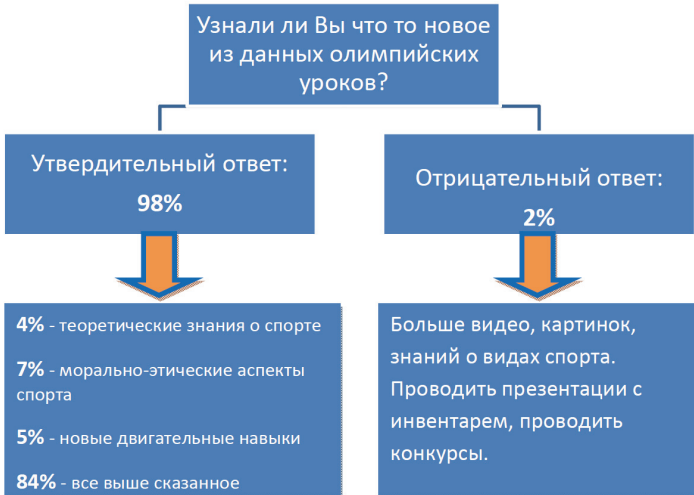
Из таблицы 1 видно, что на вопрос: «Узнали ли Вы что-то новое из данных «олимпийских уроков»?» 98 % респондентов дали положительный ответ, из них 4 % получили новые знания только о теории спорта, 7 % школьников выделили для себя из олимпийских уроков морально-этические аспекты спорта, 5 % получили новые двигательные навыки, и подавляющее количество учащихся (84 %) указали, что они получили новые знания в выше сказанных аспектах олимпийских уроках. И всего лишь 2 % школьников дали отрицательный ответ, аргументируя тем, что им хотелось бы видеть в данных олимпийских уроках больше видео, картинок, больше узнавать о различных видах спорта. Также, учащиеся отметили, что урок можно разнообразить различными конкурсами, проводить больше викторин для закрепления пройденного материала и во время презентации использовать различный инвентарь.

3 % школьников считают, что данные олимпийские уроки в настоящее время не имеет смысла проводить в общеобразовательном учреждении, тогда как, большое количество респондентов (97 %) указали, что такие уроки необходимо проводить как можно чаще.

В заключении можно отметить следующее. В современных условиях учителя и тренеры по видам спорта в своей профессионально-педагогической деятельности уделяют недостаточно внимания развитию духовной сферы своих воспитанников, давая лишь минимум образовательных знаний, что не способствует правильному направлению в нравственном развитии личности подрастающего поколения. Данную методику можно применять на уроках по физической культуре в образовательных учреждениях, на учебно-тренировочных занятиях в спортивных школах, в учреждениях дополнительного образования, в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

Таблица 1

Отношение школьников к проведенным олимпийским урокам



Литература

1. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Лубышева Л.И., Загrevская А.И. // Теория и практика физической культуры, 2013. № 3. С. 7–17.
2. Сосуновский В.С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14–17 июля 2013 года. Россия, Казань. С. 289.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИРЕВИКОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В. С. Сутягин

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: старший преподаватель А.В. Акёнова

Конкуренция в современном спорте высших достижений потребовала увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что обуславливает

поиск новых путей и способов организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Ведущее место в решении данной проблемы занимает оптимальное планирование и построение этапов годичного цикла спортивной подготовки.

При интенсификации спортивной тренировки, которая наблюдается на этапе спортивного совершенствования, планирование и оперативная коррекция тренировочных и соревновательных нагрузок становятся ведущим фактором достижения спортивных результатов.

В исследовании были поставлены задачи:

1. Дать характеристику процессу планирования учебно-тренировочного процесса гиревиков в годичном макроцикле на этапе спортивного совершенствования.

2. Охарактеризовать периоды годичного макроцикла гиревиков на этапе спортивного совершенствования.

3. Выявить особенности планирования учебно-тренировочного процесса гиревиков в подготовительном, основном и заключительном периодах на этапе спортивного совершенствования.

В литературе под планированием понимают предварительную разработку и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся [1].

Анализ научно-методической литературы показал, что планирование – ведущая и направляющая функция тренера в управлении учебно-тренировочного процесса. С помощью планирования тренер управляет развитием подготовленности спортсменов, ростом их достижений. Планирование, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей, позволяет избежать стихийности в действиях тренера и спортсмена, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества учебно-тренировочной работы и в конечном счете достичь более высоких результатов в избранном виде спорта.

Годичный макроцикл гиревиков на этапе спортивного совершенствования имеет традиционную структуру и состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: *обще-подготовительный и специально-подготовительный*. Основной задачей обще-подготовительного этапа является повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, то есть повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости), расширение функциональных возможностей организма, совершенствование необходимых двигательных умений и навыков [2].

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, при чем объем растет быстрее. Интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается негативно на состоянии здоровья спортсменов.

На специально-подготовительном этапе значительно возрастает удельный вес средств специальной физической подготовки, объем и интенсивность упражнений постепенно приближаются к соревновательным значениям.

В *соревновательном* периоде основная задача тренировочного процесса заключается в сохранении и улучшения спортивной формы, создании условий для ее максимальной реализации и достижения максимальных спортивных результатов. В этом периоде в основном используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. Количество специально-подготовительных упражнений снижается до 1–2 в одном занятии (в некоторых – до 3–4). Объем общеподготовительных упражнений также снижается и они используются для релаксации после напряженных специальных тренировок, а также для поддержания на необходимом уровне аэробной производительности. Для подготовки к основному старту проводятся контрольные или подводящие соревнования, однако, интервалы между ними не должны быть менее 1,5–2 недель. За 10–12 дней до основного старта необходимо снизить как объем, так и интенсивность основных занятий до 20–30% от предыдущего микроцикла, сохраняя их направленность [3].

После соревновательного следует *переходный* период. Его задача – снять хронически нарастающий кумулятивный эффект, вызванный напряженными тренировочными и соревновательными физическими и психическими нагрузками, активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня физической работоспособности. Следует избегать однотипных и многотонных физических нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.)

Изучение особенностей планирования учебно-тренировочного процесса гиревиков на этапе спортивного совершенствования осуществлялось с помощью опроса пяти ведущих тренеров тренеров по гиревому спорту в городе Томске (Таблица 1 и Таблица 2), каждый из них имеет квалификацию «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса».

Таблица 1

Интенсивность нагрузок в годичном макроцикле гиревиков на этапе спортивного совершенствования

№ п/п	Вопросы	Ответы (интенсивность, в % от max)				
		1 экс-перт	2 экс-перт	3 экс-перт	4 экс-перт	5 экс-перт
1	Наиболее оптимальная величина интенсивности при выполнении обще-подготовительных упражнений в подготовительном периоде?	90	70	90	90	70
2	Наиболее оптимальная величина интенсивности при выполнении обще-подготовительных упражнений в соревновательном периоде?	60	50	50	60	50
3	Интенсивность в упражнениях «контрольной прикидки» «толчок, рывок»?	80	80	70	80	70
4	Наиболее оптимальная величина интенсивности при выполнении обще-подготовительных упражнений в переходном периоде?	30–40	20–30	20–30	30–40	30–40

Таблица 2

**Аспекты планирования учебно-тренировочного процесса
в соревновательном периоде на этапе спортивного совершенствования**

№ п/п	Вопросы	Ответы (в минутах)				
		1 экс-перт	2 экс-перт	3 экс-перт	4 экс-перт	5 экс-перт
1	Какой интервал времени между подходами в упражнениях Вы применяете в соревновательном периоде	4	2,5–3	4	4	2,5–3
2	Какой объем соревновательных упражнений («толчок» и «рывок» гирь) применяете в соревновательном периоде.	10	10	8	8	10
3	Укажите объем упражнений на общую выносливость (бег и др.) в соревновательном периоде.	20	15	20	20	15

На вопрос какую величину отягощения в % применяют в рамках ОФП в подготовительном периоде, большинство тренеров указали 90 % от максимальной величины, так как считают, что в данном периоде нужно больше внимания уделять общей физической подготовке перед предстоящим соревновательным периодом. Однако некоторые респонденты ответили – 70 %, обосновав необходимость исключения высоких нагрузок.

На вопрос «Наиболее оптимальная величина интенсивности при выполнении обще-подготовительных упражнений в соревновательном периоде?» 3 из 5 тренера отметили – 50 % от максимальной, так как организм находится в хорошей форме и не стоит предлагать занимающимся излишних нагрузок перед основными стартами и 2 тренера считают, что не стоит расслаблять организм, поэтому ответили - 60%.

На вопрос «Интенсивность в упражнениях «контрольной прикидки» большинство тренеров указали в виде ответа – 80%, объяснив это тем, что необходимо подготовить организм физически и психологически к соревнованиям. Остальные тренеры считают, что отягощения величиной – 70 % от максимального будут оптимальными на данном этапе подготовки.

На вопрос «Какой должен быть интервал отдыха между упражнениями в соревновательном периоде» большинство тренеров считают – «4 минуты», так как нужно дать больше времени для восстановления организма, чтобы успешно выступить

в соревнованиях. Некоторые респонденты указали «2,5–3 минуты», так как при увеличении интервала отдыха снизится эффективность тренировочного процесса.

Оптимальной продолжительностью бега для развития общей выносливости в соревновательном периоде 3 из 5 тренировок считают 20 минут, а 2 тренера (40 %) – 15 минут в связи с необходимостью учета очень высоких физических нагрузок.

Таким образом, планирование – центральное звено управления учебно-тренировочным процессом. Планирование объема, интенсивности, последовательности и подборки общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений имеет свою специфику на подготовительном, основном и заключительном периодах. Варьируя продолжительность упражнения или интервала отдыха, повышая или снижая отягощение и скорость выполнения физической работы, тренер осуществляет оперативное и текущее планирование и определяет результативность занимающегося.

Литература

1. Теория и методики физического воспитания и спорта: учеб. для пединститутов / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва, 2008. 480 с.
2. Воротынцева А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцева. Москва: Советский спорт, 2002. 272 с.
3. Теория и методики физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. Москва: Советский спорт, 2007. 464 с.
4. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. 33 с.
5. Суховой А.В. Обучение двигательным действиям и методы тренировки / А.В. Суховой, В.Ф. Тихонов, Д.В. Леонов. Москва: Издательство «Советский спорт», 2009. 195 с.

ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л. В. Тарасова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р. Кузнецова», г. Северск, Россия

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие

общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач: общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов и расширение функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как основного вида спорта. [1, С. 323]

Помимо простоты и доступности главное преимущество гимнастики заключается в том, что она позволяет дать ребенку разнообразные упражнения на все группы мышц, развивает не только силу, но и гибкость, координацию движений. Гимнастика учит детей элементарным навыкам безопасности на той же детской площадке (например, правильно спрыгнуть с качелей). Регулярные упражнения на растяжку с младенческого возраста помогут к шести годам достичь почти гимнастической гибкости. А ловкости и силы можно добиться при помощи отжиманий, подтягиваний, «мостиков» и «березок». Тренеры в других видах спорта, если ребенок пришел к ним из гимнастического зала, своим коллегам очень благодарны. Основная базовая подготовка у таких детей уже есть.

При наборе в группы занятия гимнастикой детей приводят разных по уровню физического развития. И родителям таких малышей не стоит сильно расстраиваться, что их ребенок слабенький на фоне других деток. Дети ведь пришли учиться, и если у ребенка что-то не получается с первого раза – тренер ему поможет, подстрахует, но это только на первых подходах. Потому что при систематических тренировках и проблемные дети набирают силу. Здоровых детей сейчас вообще, к сожалению, очень мало. Если такое случается, это просто подарок тренеру. А в основном сталкиваемся, конечно, с проблемами, причем не столько с физическими недостатками, сколько с недостатками в нервной системе. Значительное количество детей с пониженным тонусом в мышцах. Поначалу пугаешься в работе с такими детьми, так как тело у них – мягкое, разболтанное. Работать не просто, зато успехам радуешься вдвойне вместе с ребенком и его родителями.

На первых занятиях тренер, помимо физического развития, обращает внимание и на «управляемость» детей. Хотя довольно часто родители приводят ребенка в зал для того, чтобы научить ребенка самодисциплине. И тогда тренер просто с ума сходит, пытаясь как-то увлечь, заинтересовать таких непосед, они ведь «баламутят» всю группу. Но через некоторое время дети меняются на глазах. Самое главное ребенку должно нравиться то, что ему предлагают. Иначе он будет упрямиться и капризничать. Поэтому на тренировках применяются такие упражнения как батут или «минутка безобразия» в поролоновой яме – как обязательный элемент тренировки – расслабление. [3, С. 44]

В настоящее время гимнастика диктует ранние сроки приобщения детей к занятиям. Это предусмотрено и программой специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Это диктуется, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных гимнастов, а с другой стороны – общевоспитательными и оздоровительными целями гармоничного развития подрастающего поколения.

Программа занятий по спортивной гимнастике у юных гимнастов разработана с учетом возрастных особенностей. Подготовка юных гимнастов, которые составляют группы начальной подготовки, делится на три этапа. [2, С. 36]

I этап – спортивный отбор.

Задача: формирование групп.

В начале учебного года тренеры-преподаватели, в течение 3–4 недель, проходят по детским дошкольным учреждениям. Беседуя с воспитателями, инструкторами по физической культуре и медицинскими работниками, отбирают детей для занятий гимнастикой. Учитываются росто-весовые показатели, подвижность в плечевом и тазобедренных суставах, конечно, отсутствие серьезных заболеваний. Эти дети приглашаются с родителями на организационное собрание.

На собрании происходит знакомство детей и родителей со спортивной школой (место занятия, традиции школы, спортивные достижения и т.д.), с программой обучения, после чего формируются группы по возрасту и с учетом возможностей родителей, так как на них ложится ответственность за регулярные посещения занятий.

II этап – первый год обучения.

Один, два месяца занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, постепенно переходя на двухчасовые занятия.

Задачи:

– научить правилам поведения, передвижению в спортивном гимнастическом зале, пользования гимнастическими снарядами;

– ознакомить с правилами техники безопасности;

– формирование правильной осанки;

– общее физическое развитие.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка с общеразвивающими упражнениями, с упражнениями на внимание и координацию движений); основной (изучение исходных положений на снарядах, совершенствование двигательных навыков, увеличение физической нагрузки); заключительной (игры, эстафеты, подведение итогов).

Соотношение компонентов программы занятий гимнастикой в первом полугодии составляют упражнения общеразвивающего характера – 75 %, специфического – 25 %; во втором полугодии – 45 % и 55 % соответственно.

Ежемесячно в группах проводится прием контрольных нормативов. В конце учебного года проводятся переводные соревнования. Сдаются все нормативы. И если ребенок выполняет все нормативы не ниже удовлетворительного уровня, то он переводится на следующий этап обучения. Дети, не справившиеся с нормативами, могут продолжать занятия в школе в группе общей физической подготовленности. [2, С. 45]

III этап – второй год обучения.

Этап формирования двигательных навыков.

Задачи:

– продолжить развитие общей физической подготовленности;

– изучение основ техники гимнастических упражнений.

Соотношение компонентов программы: первое полугодие общеразвивающего характера – 45 %, специфического 55 %; а второе полугодие – 40 % и 60 % соответственно.

Вводятся занятия по хореографии и акробатике. Увеличиваются требования к специальной физической подготовленности, гибкости. Изучаются исходные положения и простые элементы на гимнастических снарядах, целенаправленно

воздействующих на развитие физических способностей детей. Техническая подготовка проводится с целью изучения базовых элементов к работе на гимнастических снарядах и выявление смелости, решительности, координации, двигательной памяти.

Динамика физического развития юных гимнастов не препятствует естественному приросту роста, веса, окружности грудной клетки. В конце учебного уменьшается жировая прослойка тела, увеличивается активная и мышечная масса. [2, С. 47]

Дети второго года обучения уже наблюдаются у спортивного врача. Врач изучает медицинскую карту каждого ребенка, проводит медицинский контроль и выносит заключение о возможности занятий спортом в частности спортивной гимнастикой. Учитываются антропометрические данные, общая и специальная физическая подготовленность, психологическая устойчивость и координационные способности. После чего формируется спортивный класс.

Методика ОФП с элементами гимнастики на этапе начальной подготовки

Помимо упражнений ОФП в процессе тренировочного занятия используются специальные гимнастические упражнения.

1. Упражнения для развития силы: передвижение в вися на перекладине; передвижение в упоре на параллельных брусьях; «прилипалочка» – упор на гимнастической стенке лицом к ней, касаясь опоры всем телом; из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись; переворот силой в упор на перекладине; «пистолет» – приседание на правой, левой ноге у опоры; удержание прямого угла на параллельных брусьях; «отжимания» в упоре лежа на параллельных брусьях.

2. Упражнения для развития гибкости: «мост»; шпагаты; махи ногами; выкруты и вкруты в плечевых суставах; движения с гимнастической палкой в разных хватах.

3. Упражнения для развития прыгучести: напрыгивания на горку матов; прыжки со сменой ног; прыжки на поролоновом кубе.

4. Упражнения для развития выносливости: равновесие на одной ноге – держать; стойка на голове – держать; стойка на лопатках – держать.

Расписание для групп начальной подготовки составлено так, чтобы народу в зале было немного. Но ребенок должен понимать: на тренировке все равно нужно быть внимательным, здесь нельзя отвлекаться на разговоры и баловство. Продолжительность тренировки – два академических часа. Если ребенку тяжело выдержать положенное время, во время тренировки ему дают отдохнуть. Искусство тренера в том, чтобы держать баланс.

Выводы:

1. Гимнастика – вид двигательной деятельности, наиболее полно охватывающий весь арсенал движений скелетно-мышечного аппарата, необходимых для выживания и совершенствования в любых объективных условиях, в любом пространственном положении в условиях земного тяготения. Гимнастика является базой для специализации в любом виде деятельности и быта.

2. Подготовка юных гимнастов, которые составляют группы начальной подготовки, делится на три этапа: спортивный отбор – формирование групп; первый год обучения; второй год обучения.

3. ОФП с элементами гимнастики представлено обширным спектром упражнений, которые направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести.

Литература

1. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М., Лисицкий Т.С., Розин Е.Ю. Программа по спортивной гимнастике. М.: Советский спорт, 2005. С. 323, 328–331.
2. Тонкачьева О. «А когда мы на батут пойдем?», или детский сад Ольги Мастепановой // Гимнастика, 2009, № 1. С. 44, 47, 49.
3. Розин Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. М.: Физкультура, образование и наука, 1997. С. 36–47.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 1 ГОДА

П. А. Тарасова

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: А.В. Аксёнова, ст. преподаватель

В связи с ускоряющимся темпом жизни и развития социума встает необходимость помочь человеку интегрироваться в общество, когда он попадает туда, с самого раннего возраста.

Период новорожденности, когда наиболее тесно связано между собой психическое и физическое развитие ребенка, является очень благоприятным для внедрения педагогических методик по обучению малышей. Вода – наиболее органичная среда для младенца, ведь именно в ней он находился весь срок беременности, после рождения ребенок еще в течение трех-четырех месяцев сохраняет ощущение пребывания в водном пространстве, поэтому данный период (от рождения до четырех месяцев) является наиболее благоприятным для начала обучения малыша плаванию.

Актуальность выбранной темы определяется необходимостью раннего развития физической и психической активности ребенка грудного возраста, что позволяет повысить иммунитет ребенка, укрепить его физическое состояние и подготовить к выходу в окружающий мир.

Цель исследования: изучение методик обучения плаванию и их влияние на развитие детей до года.

Объект исследования: физическое воспитание детей в возрасте до 1 года.

Предмет исследования: методика обучения плаванию детей до года.

Для достижения поставленной цели: в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Изучить особенности физического воспитания детей первого года жизни.
2. Дать характеристику возрастным особенностям развития детей до 1 года.
3. Изучить методики обучения плаванию детей до 1 года.

Целью физического воспитания укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Н.Н. Кожухова и Л.П. Матвеев выделяют становление психического развития

Ж.К. Холодов выделяет цель физического воспитания овладение двигательными умениями и навыками.

Б.А. Ашмарин выделяет цель физического воспитания формирование нравственных качеств, формирование черты характера.

Авторы Н.Н. Кожухова, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов выделяют основным средством физического воспитания физическое

упражнение которое включает в себя гимнастику, подвижные игры, спортивное упражнение (плавание).

Конечная цель – научить ребенка в течение 9–10 месяцев (т. е. в возрасте до года):

1) самостоятельно держаться на поверхности воды 10–15 мин., совершая при этом любые движения;

2) нырять на глубину до 1,5 м, доставать со дна предметы (игрушки), плавать под водой 6–8 сек.;

3) выполнять такое упражнение, находясь в легкой одежде (летний костюм, туфли, носки, шапочка), соскользнуть с бортика ванны и в этой одежде продержаться на поверхности воды 2–3 мин [9].

Изменения в организме ребенка при гипоксии:

– усиление лёгочной вентиляции путём учащения и углубления дыхания;

– учащение сердечной деятельности и увеличение вследствие этого минутного объёма крови, увеличение скорости кровотока;

– увеличение массы циркулирующей крови за счет рефлекторного сокращения селезёнки, изменение кровообращения в печени, уменьшение ёмкости крупных сосудов брюшной полости и поступления при этом в кровяное депо крови. Благодаря этому происходит увеличение в циркулирующей крови количества эритроцитов и гемоглобина;

– увеличение в крови количества эритроцитов и гемоглобина благодаря повышенному образованию их при гипоксии в костном мозгу;

– усиление интенсивности окислительно-восстановительных ферментных процессов в тканях, ведущее к лучшему использованию кислорода [3].

По мнению В.К. Вилитченко систематические занятия плаванием помогают развить у детей смелость, решительность, настойчивость. Вода помогает снизить возбудимость, раздражительность способствует укреплению нервной системы, воспитывает уверенность в себе. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшает деятельность желудка, кишечника, совершенствует терморегуляцию. Организм становится устойчивым к простудным заболеваниям. Костно-мышечная система укрепляется.

Таблица 1

**Результаты анализа научно-методической литературы
по вопросам обучения детей до года плаванию**

Особенность методики	Примечание	Автор
Обучение делится по этапам: 1) привыкание к воде 2) обучение плаванию 3) обучение самостоятельности Температура воды с 37 градусов постепенно снижается до 28.	Продолжительность каждого этапа индивидуальна для каждого. Занятия можно начинать через 2 недели после рождения.	Н. Янушанец
Обучение делится по этапам: 1) Закаливание 2) Обучение плаванию на спине 3) Освоение ныряния 4) Обучение плаванию на груди 5) Обучение плаванию в лёгкой одежде	Занятия начинаются через 1,5–2 часа после приёма пищи, после занятия через 20 мин. Температура воды 37 градусов постепенно снижается до 33.	З. П. Фирсов
Призывает приучить малыша к воде на лице. Затем к нырянию. Обучить выплёвывать воду, дуть пузыри. Обучение плаванию на спине.	Рекомендует начать занятия в ванне. Не стоит обучать плаванию если взрослый боится воды.	Сесиль Лупан
Осваивались упражнения на погружение, скольжение, проводки, имитация ходьбы по дну ванны, плавание восьмёрками на груди и спине, покачивания, отталкивание от стенки ванны.	Температура воды 35 градусов постепенно снижается до 32. Длительность занятия 30 мин. позже 40 мин.	О. Г. Ванина
Выделяет активные способы поддержки и пассивные.	Занятия проводятся в первой половине дня через 1,5 часа после кормления, после занятия через 20 мин. Температура воды от 37 градусов постепенно понижается до 34. Всё время общаться с ребёнком.	И. М. Булах
Учебный материал делится на 6 этапов по 2 месяца каждый первые занятия длятся 15–20 мин.	Приступить к занятиям в условиях домашней ванны. Постепенно понижать температуру воды с 37 градусов до 28.	К. И Безотечество

Анкетирование проведено на базе ДЮСШ «Юность» в г. Северске и детского плавательного центра «Дельфинчик» в г. Томске, опрошен 21 респондент.

В опросе принимали участие 10 родителей детей от 9 месяцев до 1 года 1 месяца, 11 родителей от 1,2 до 2 лет, а также тренер с многолетним стажем работы Туманова Ольга Валерьевна.

Дети от 9 месяцев и до 1,1 года: только 20 % из опрошенных занимались со своим ребёнком с рождения и 80 % в более старшем возрасте начиная с 3-х месяцев и больше. Улучшение сна заметили 60 % и никаких изменений 40 %. На вопрос «как часто болеет?» редко или не болеет ответили 80 % респондентов и только 20 % ответили болеет. «Может самостоятельно лежать на спине?» 100 % не могут. К брызгам в бассейне 100 % детей относятся спокойно. 60 % занимаются 2 раза в неделю, 40 % ответили на этот вопрос, что с радостью ходили бы каждый день. 20 % предпочитают заниматься утром и 80 % днём. Ребёнок стал спокойней и меньше плакать у 40 %, и никаких изменений не произошло у 60 %. В 90 % случаев дети умеют задерживать дыхание и только в 10 % ещё не научились, данный факт можно объяснить тем, что занятия у ребёнка начались только месяц назад. В 100 % случаях дети не могут достать игрушку со дна.

Дети от 1,2 до 2 лет: только 36 % занимались со своими детьми с рождения, 64 % начали занятия позже. Улучшение сна заметили 81 %. Дети не болеют либо стали болеть реже в 90 % случаях. В 100 % дети не могут лежать на спине. 100 % дети не обращают внимания на брызги. Готовы заниматься плаванием каждый день 36 %, 64 % посещают бассейн от 1 раза в неделю до 3-х раз. Предпочитают посещать бассейн утром 54 %, а 46 % днём. Ребёнок стал спокойней и меньше плакать в 90 %. Умеют задерживать дыхание 81 % (9 детей), из них 8 детей занимаются с раннего детства. 63 % могут достать игрушку со дна это дети от 1 года 4 месяцев и старше.

По изученным методикам обучению плаванию можно сказать, что обучение плаванию детей до года является одним из важнейших компонентов в гармоничном развитии растущего организма и является оптимально организованной двигательной активностью, которая успешно интегрируется в общую педагогическую систему развития физической и умственной активности ребенка.

Литература

1. Безотечество, К.И. Организация и методика обучения плаванию новорождённых / К.И. Безотечество // Актуальные вопросы безопасности,

- здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы IV международной научно-практической конференции 27–28 апреля 2001 г. Томск, 2001. С. 82–85.
2. Буллах, И.М. Плавание от рождения до школы. Минск «Польмя» 1991. 106 с.
 3. Ванина, О.Г. Методика использования упражнений на погружение при плавании детей от 1 до 6 месяцев / О.Г. Ванина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XV Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием 29–30 марта 2012 г. Томск, 2012. С. 45–48.
 4. Велитченко, В.К. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию / В.К. Велитченко. М.: Терра-Спорт, 2000. 96 с.
 5. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова под ред. С.А. Козловой. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 320 с.
 6. Сесиль Лупан. Поверь в своё дитя: Оформление серии «Дельта» 1996. 496 с.
 7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под редакцией Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
 8. Фирсов З.П. Плавать раньше чем ходить / З.П. Фирсов. М.: Издательство «Физкультура и спорт» 1978. 72 с.
 9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 480 с.
 10. Янушанец Н. Плавать раньше чем ходить. СПб. / Н. Янушанец. М.: Питер 2003. 192 с.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОК В ГРУППЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Н. Н. Ткаченко

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: О. В. Смирнов, к.пед.н., доц.

Повышение качества подготовки спортивного резерва является одной из главных задач детских спортивных школ. Решение этой задачи связано с модернизацией системы многолетней подготовки, оптимизацией способов и технологий организации учебно-тренировочного процесса и, конечно, переосмыслением цели и результата подготовки. В настоящее время детские спортивные школы сталкиваются с большим количеством проблем как объективного, так и субъективного характера. Не вдаваясь

глубоко в подробности объективных причин, следует обратить внимание, на недостатки в организации учебно-тренировочной работы с юными спортсменами. Природа этих недостатков во многом объясняется мотивационной пассивностью баскетболисток в стремлении достичь высоких результатов. Разрешение сложившейся ситуации возможно путем внедрения в учебно-тренировочный процесс новых технологий, направленных на развитие познавательной активности баскетболисток. Надо учитывать, что каждая юная спортсменка обладает только одной ей присущими особенностями познавательной деятельности, характера, поведения, эмоций, что требует дифференциации в тренировочном процессе. Тренер должен знать, что такое познавательная активность, каковы особенности и условия ее развития у баскетболисток, какими приемами следует активизировать их познание в процессе обучения. [1]

С психологической точки зрения познавательная активность – это мера умственного усилия, направленная на удовлетворение познавательного интереса, она отражает такую составляющую мотивационной сферы личности субъекта, как направленность. Уровень познавательной активности характеризует потребностно-мотивационную сторону жизнедеятельности индивида, направленную на конструирование и активное использование когнитивной модели реальности. Познавательный интерес указывает на эмоциональное предпочтение познавательной деятельности перед другими видами деятельности. Познавательная активность как свойство личности субъекта, проявляется в деятельности. [2] Основным видом деятельности в ДЮСШ – учебно-тренировочный процесс.

Познавательная активность лежит в основе любой спортивной деятельности баскетболисток на всех возрастных этапах развития. Без достаточно высокого уровня данной активности невозможна эффективная организация учебно-тренировочного процесса.

Для эффективной организации учебно-тренировочного процесса в детской спортивной школе имеет большое значение определение уровня познавательной активности баскетболисток 13–15 лет. Баскетболистки данного возраста занимаются в учебно-тренировочных группах третьего-пятого годов обучения. Поколение 13–15-ти летних спортсменок должно занять

в ближайшее десятилетие ведущие позиции в своем виде спорта. Проведенное исследование мотивационной направленности не обнаружило особо большого желания у баскетболисток в достижении высоких спортивных результатов. На наш взгляд, основной причиной такого отношения является слабое владение умениями планировать, организовывать и контролировать познавательные действия. Каждый психически здоровый человек рождается с достаточно развитыми задатками к познавательной деятельности, в процессе взросления он развивает свои познавательные возможности, учится ими управлять. Если у спортсменок не воспитаны познавательные интересы, если они занимаются без внутренней потребности, а иногда по внешнему принуждению и не видят смысла в своей спортивной деятельности, их технико-тактические навыки и теоретические знания оказываются формальными, не имеющими дальнейшего продолжения. [1] А ведь именно в подростковом возрасте происходит становление избирательных интересов. Возраст 13–15 лет характеризуется чрезвычайно эмоциональной деятельностью, практической ориентированностью. Вследствие чего активизацию познавательной деятельности целесообразно осуществлять на основе практических методов, [2] опираясь на стремление спортсменок к углубленному самопознанию, связанному с эффектом «взрослости», на способность к адекватной самооценке. В этом случае можно получить показатели активизации познавательного процесса баскетболисток в сочетании с личностным самосовершенствованием. В современном женском баскетболе обостряется противоречие между требованиями, предъявляемыми спортом высших достижений к подготовленности игроков и фактическим уровнем их психоэмоционального состояния. Они не отличаются высокой познавательной активностью, ведут себя пассивно на тренировках, усваивают минимум предлагаемых им игровых приемов и, как результат, не раскрывают в полной мере того потенциала, который имел бы место быть при иных учебно-тренировочных условиях.

С целью диагностики уровней познавательной активности было проведено обследование баскетболисток 13–15 лет занимающихся в СДЮСШОР. В рамках анкетирования использовались методика Ч.Д. Спилбергера, адаптация А.Д. Андреева,

шкала: «Познавательная активность» [2]. В обследовании приняло участие 40 юных спортсменов.

При выявлении уровня познавательной активности баскетболисток были получены следующие результаты: 65 % участников эксперимента по итогам опроса набрали от 10 до 20 баллов и оказались в зоне низкого уровня, что в абсолютном цифровом исчислении составляет 26 баскетболисток. В зоне среднего уровня – 25 % (от 21 до 30 баллов) – оказались 10 баскетболисток. И только 10 % баскетболисток соответствуют высокому уровню (от 31 до 40 баллов) – 4 человека. Чтобы создать полное представление об участницах эксперимента необходимо раскрыть сущность типологических характеристик лиц, относящихся к определенным уровням познавательной активности.

К первому уровню относятся субъекты, имеющие высокую степень пассивности в отношении реализуемой деятельности. Они с трудом включаются в тренировочную работу, ожидают привычного давления со стороны тренера. Данная категория спортсменов изначально лишена желания осваивать сложные игровые приемы и стремления к достижению высоких спортивных результатов. [1] При работе с такой группой баскетболисток тренер не должен ждать от них немедленного включения в занятие, так как их активность может возрастать постепенно. При обучении тактическим взаимодействиям не следует требовать от них быстрого понимания происходящего на площадке, так как им необходимо время для осмысления своих действий и партнеров. Категория таких спортсменов может долго усваивать тот или иной игровой прием, выполняет его без какой-либо импровизации после овладения. Спортсменки, обладающие низким уровнем познавательной активности, в общении предпочитают ровную, поощрительную интонацию. Воспринимают замечания со стороны тренера без угроз, приказов, ценят позитивное настроение. Вовлекая спортсменов в учебно-тренировочный процесс, педагог должен знать, что при первых трудностях они испытывают разочарование и предпочитают путь наименьшего сопротивления. Стремятся понять, запомнить и воспроизвести технико-тактические действия по образцу. Этот уровень отличается неустойчивостью волевых усилий, отсутствием интереса к углублению знаний в области спортивной подготовки. Выстраивать

тренировочную работу с баскетболистками такой типологии лучше с использованием строго выстроенных алгоритмов. Для спортсменок с низким уровнем познавательной активности доминирующей является воспроизводящая активность, основу которой составляет репродуктивная деятельность [2].

Ко второму уровню познавательной активности относятся баскетболистки с более высокой степенью ответственности. Принцип «долженствования» в отношении выполняемой работы у них занимает ведущее положение. Они тщательно готовятся к тренировочным занятиям, с готовностью включаются в освоение новых двигательных действий, которые предлагает им педагог. Осознанно принимают поставленную перед ними учебную задачу, преимущественно работают самостоятельно. Их стремление направлено на выявление смысла изучаемого содержания, на установление связей между явлениями и процессами, на применение освоенных игровых приемов в измененных условиях. При необходимости могут брать на себя роль экспертов или консультантов при оценивании игровых действий не только своих партнеров, но и соперников. Категория спортсменок данного уровня отличается высокой исполнительской культурой [1]. Таким баскетболисткам свойственна большая устойчивость волевых качеств, проявляющаяся в стремлении довести начатое дело до конца, в сложных ситуациях не отказываться от выполнения задуманного, а направить свои усилия на поиск путей их решения. Спортсменки, обладающие набором вышеназванных признаков, относятся к уровню познавательной активности, который обозначается в специальной литературе как интерпретирующий или поисково-исполнительский. [2]

На третьем, творческом уровне познавательной активности находятся субъекты, умеющие усложнять задачи, поставленные педагогом или самостоятельно ставить перед собой задачи с повышенными требованиями [2]. Активность таких спортсменок направлена на реализацию поставленной задачи в новых нестандартных условиях. Их позиция характеризуется готовностью включиться в решение разнообразных игровых ситуаций с помощью неожиданных технико-тактических приемов. Для достижения запланированной цели они готовы отказаться от других интересов, поставив во главу «угла» глубокое познание сущности игровой деятельности в баскетболе.

В достижении цели спортсменки данного уровня проявляют высокие морально-волевые качества, упорство, настойчивость и стойкий интерес к учебно-тренировочному процессу. Высокая познавательная активность обеспечивается степенью рас- согласования между уровнем соревновательной готовности спортсменок в настоящий момент и тем уровнем готовности, на котором находятся баскетболистки мирового класса. Позна- вательная активность такого порядка обеспечивает высокую продуктивность деятельности спортсменок, поднимает их на вершину творческого олимпа и является неотъемлемым усло- вием эффективности всей системы многолетней подготовки спортивного резерва в женском баскетболе.

Подводя итоги проведенного исследования необходимо от- метить следующее. Выделенные уровни развития познаватель- ной активности баскетболисток 3–5 года обучения в ДЮСШ обнаружили значительное превосходство репродуктивной поз- навательной активности в отношении учебно-тренировочной деятельности (65 %). Из 40 баскетболисток 26 ориентированы на воспроизводящий тип учебного материала, для которого характерно использование игровых приемов на основе подра- жания и буквальное применение усвоенных алгоритмов дей- ствий в условиях игры.

В группе с интерпретирующим типом познавательной ак- тивности оказалось 10 спортсменок, что составляет 25 % от общего количества принимавших участие в обследовании. Главным отличием данного вида познавательной активности от репродуктивного является его включенность в учебно-тре- нировочный процесс, высокая степень ответственности, поиск нестандартных решений в игровых ситуациях на основе само- стоятельного выбора. Группа баскетболисток с творческим ти- пом познавательной активности оказалась самой малочислен- ной в количестве 4 человек. Для детской спортивной школы как специализированного учреждения по подготовке высоко- классных баскетболисток явно недостаточно. Однако такая тенденция наблюдается и в других исследованиях, связанных с определением творческой активности учащихся. По свое- му количественному составу обсуждаемый тип, как правило, невелик. Субъектов способных решать предлагаемые задачи на основе эвристических методов не может быть много [2].

Именно поэтому данный контингент испытуемых всегда находится под пристальным вниманием исследователей.

Выявленное соотношение количественного состава групп с различным типом познавательной активности свидетельствует о том, что у баскетболисток 13–15 лет наблюдается преимущественная направленность на пассивное восприятие учебно-тренировочного процесса. Эта пассивность выражается в недостаточной сформированности основных технико-тактических навыков игровой деятельности, отсутствием самостоятельности, неумением решать игровые задачи в новых условиях.

Литература

1. Макаров, Ю.М. Диагностика познавательной активности баскетболисток 13–15 лет в учебно-тренировочном процессе в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва / Ю.М. Макаров, А.В. Сысоев. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 1. С. 82–86.
2. Гусева, Т. А. Психология познавательной активности: системно-стилевое исследование : монография / Т.А. Гусева. Бийск : Изд-во Бийского гос. пед. ун-та, 2006. 211 с.

РАЗВИТИЕ «Я»-КОНЦЕПЦИИ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Ж. А. Чапкович

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: В. Ф. Пешков, д.пед.н., проф.

В настоящее время в России бурно развивается оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры и спорта, которая предусматривает переориентацию отрасли и решение приоритетной проблемы – укрепление здоровья населения средствами физической культуры и спорта. Здоровье человека обладает сложной взаимосвязанной структурой, образованной физическими, психическими и духовными компонентами. Поэтому проблема формирования культуры здоровья

является сложной и важной задачей педагогической, психологической и социологической наук [1]. Общеизвестно, что здоровье нации и будущих поколений во многом определены здоровьем женщин. Женщины являются многочисленной и активной частью населения нашей страны, выполняющей как репродуктивную, так и ряд важных социальных функций. Следовательно, оздоровление и поддержание здоровья женщин является одной из приоритетных задач оздоровительной физической культуры.

Фитнес является одним из самых эффективных и привлекательных для женщин систем физических упражнений оздоровительной направленности. Фитнес – в широком смысле – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В более общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека, включающая в себя: подготовленность сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем, определенный уровень развития физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация и гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, физической конституции [2].

Современный фитнес включает в себя многообразие направлений тренировок: дэнс-, степ-, фанк-, фитболл-аэробика, кардио- и пауэр-страйк, функциональный тренинг, сайкл и слайд, силовые и боди-шейп программы, а также пилатес, фитнес-йогу, аква-аэробика и персональный тренинг. Каждый желающий начать заниматься фитнесом может выбрать тип тренировок, соответствующий собственным потребностям, мотивам и целям, темпераменту и характеру.

Главными целями фитнес-тренировок являются оздоровление организма, достижение определенного уровня физической подготовленности, закрепление достигнутого результата, дальнейшее физическое совершенствование, и как следствие, укрепление физического и психического здоровья, повышение самооценки, уверенности в своих силах, развитие волевых и коммуникативных качеств, улучшение внешних физических данных.

Связь физического и психического в женском самосознании во многом определяет сформированность «Я»-концепции в целом. «Я»-концепция – это совокупность представлений индивида о самом себе, сопряженная с их оценкой. В структуре «Я»-концепции общепринято выделяют физическое Я, психическое Я и социальное Я [3]. Во многих уровнях схемах «Я»-концепции физическому Я уделяется мало внимания. Чаще всего данный компонент рассматривается лишь как основа формирования самосознания на ранних этапах онтогенеза. Его дальнейшая роль в общей структуре эволюции «Я»-концепции констатируется в общей форме. Однако, тело является важным структурным элементом «Я»-концепции и при этом находится в непрерывном взаимодействии со средой. Представления человека о самом себе (образ «Я»), их соответствие или несоответствие эталонам, во все времена оказывало и оказывает влияние на личность. Зачастую тело женщины, данное ей от природы, не соответствует современным эталонам красоты. Это обстоятельство является важным для психологического состояния женщины и отражается на ее самооценке и «Я»-концепции в целом. В связи с этим, у женщины возникает потребность в поиске путей гармонизации физического и психического компонентов образа «Я» и оптимизации «Я»-концепции. Занятия фитнесом – это путь, который выбирают женщины, ориентированные на активный и здоровый образ жизни.

Необходимость исследования «Я»-концепции женщин, занимающихся фитнесом, является значимой для разработки конкретного содержания учебно-тренировочного процесса, форм и методов работы.

Безусловно, осознание своего тела женщинами и мужчинами отличается. Социализация предусматривает усвоение половой роли, т.е. ожидаемых в данной культуре образцов поведения для мужчин и женщин, осознание себя как носителя социокультурных признаков мужественности или женственности. Женщины имеют более отчетливое представление о собственном теле, чем мужчины, и больший объем знаний о теле. Различие это проявляется уже у детей и сохраняется в подростковом возрасте. Большой объем знаний о своем теле у женщин объясняется влиянием культуры, которая поощряет женщин к большому интересу к своему телу. В воспитании девочки чаще, чем в воспитании мальчика, обращается внимание на ее внешние данные, чаще

дается их оценка. Поэтому статус женщины в большей степени определяется именно ее физической привлекательностью.

Нередко женщины прекрасно осознают собственные проблемы с лишним весом или с ухудшением состояния здоровья вследствие гиподинамии, но всерьез взяться за работу над собой им не дает недостаток мотивации для фитнес-тренировок. Если же правильно мотивировать себя, уметь ставить цель, то занятия даются намного проще. Мотивация посещать тренировки строится на желании усовершенствовать тело. Чем больше мотивов будет побуждать женщину к тому, что ей необходимо заниматься физическими упражнениями, тем сильнее будет ее мотивация. Осознание актуальной потребности в тренировках – это есть первый этап формирования устойчивой мотивации к занятиям фитнесом. Осознав это, можно переходить ко второму этапу формирования позитивной мотивации – определение установки на положительный результат, то есть на достижение цели. Чтобы неукоснительно выполнять программу тренировок, обязательно нужна цель. Именно правильная постановка цели является одним из самых действенных способов мотивации.

Современные социологические исследования показывают, что 80 % женщин недовольны своим телом и считают свой вес избыточным, но лишь в свете модных стандартов красоты и сексуальности, навязываемых средствами массовой информации, индустрии моды и шоу-бизнеса. Таким образом, возникает феномен культурного отчуждения женщины от собственного тела, которое воспринимается и окружающими, и ею самой как «объект», прежде всего сексуальный. Этот «объект» нужно привести в «норму», соответственно требованиям моды. Идея о необходимости соответствовать стандартам, которых невозможно достичь (в силу объективных причин, среди которых прежде всего особенности конституционального типа), провоцирует неврозы и может привести к серьезным нарушениям здоровья (например, известные случаи анорексии). Зачастую мотив «похудеть любой ценой» приводит к разочарованию именно из-за неправильного целеполагания и неверных установок женщин, пришедших в фитнес-зал. Понимание этих психологических противоречий отличает опытного фитнес-инструктора в работе с клиентами. Именно он способен помочь женщинам сформулировать правильную фитнес-мотивацию и дать действительно нужные рекомендации.

Какими бы важными ни казались требования социума, они всего лишь вторичны, и воспринимаются подсознанием как диктат внешней среды, мучительная обязанность. Только при переходе мотивации из внешней во внутреннюю возможен устойчивый интерес к занятиям фитнесом и стабильный результат от них. Установка на здоровый и активный образ жизни как залог успеха и счастья является самой мощной и реально работающей мотивацией к занятиям фитнесом у женщин. Здоровье, как состояние физического, психического и социального благополучия, является важнейшим ценностным ориентиром и компонентом «Я»-концепции женщин, занимающихся фитнесом.

Литература

1. Верхорунова О.В., Подлеская О.С. Проблема формирования культуры здоровья у студентов. // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 4. С. 148–150.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. В 2-х т. М., Федерация Аэробики России. 2002. Т. 1. 230 с. Т. 2. 216 с.
3. Бернс Роберт. Развитие «Я»-концепции и воспитание. М., Прогресс. 1986. 422 с.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ – СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

П. Е. Шахманов

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: К. И. Безотечество, к.п.н., доц.,
зав. кафедры плавания ФФКиС ТГПУ

Актуальность исследования. Современный тренировочный процесс спортсменов-единоборцев, предъявляет к организму очень высокие требования. Огромные физические и психические нагрузки, без которых невозможны высокие спортивные достижения, нередко приводят к перенапряжению различных систем организма, что становится причиной различных травм. Нередко, при получении травмы спортсмены-единоборцы, боясь потерять спортивную форму, продолжают тренироваться и участвовать в соревнованиях, несмотря на то, что им назначаются лечебные и реабилитационные мероприятия. В результате сроки восстановления затягиваются, происходит ухудшение

состояния спортсмена, заставляющее его надолго прекратить тренировки, или делает невозможным дальнейшее продолжение спортивной карьеры [6].

Следовательно, лечение и реабилитация спортсменов-единоборцев, получивших травмы, должны носить такой характер, чтобы они обеспечивали в короткие сроки ликвидацию проявлений заболевания и длительный период ремиссии. Безусловно, лечение и реабилитация спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, должно использовать современные и эффективные средства восстановления. Одним из таких средств является гидрореабилитация. В доступной нам научно-методической и учебной литературе отсутствуют сведения об использовании гидрореабилитации с целью восстановления спортсменов-единоборцев. Поэтому тема исследования является актуальной [3, 6].

Объект исследования. Состояние мышечно-связочного аппарата спортсменов, занимающихся восточными единоборствами с травмами ОДА.

Предмет исследования. Структура и содержание программы педагогической гидрореабилитации спортсменов-единоборцев, получивших травмы.

Гипотеза. Возникновение травм ОДА у спортсменов-единоборцев, связано преимущественно с нерациональной методикой учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Для полного восстановления спортсменов необходимо полное прекращение тренировочных занятий на 7–10 и более дней (в зависимости от тяжести травмы) и применение в этот период комплекса педагогических восстановительных мероприятий, включающих средства гидрореабилитации, последовательно решающих задачи устранения болевого синдрома, расслабления мышц, устранение биомеханических нарушений в различных отделах ОДА.

Последующее выполнение тренером и спортсменом педагогически обоснованных требований к совершенствованию учебно-тренировочно процесса спортсменов-единоборцев и применение комплексов корригирующих физических упражнений в воде, будут способствовать сокращению срока реабилитации, увеличению сроков ремиссии, а также первичной и вторичной профилактике травм ОДА.

Цель исследования. Разработка структуры и содержания программы педагогической гидрореабилитации спортсменов-

единоборцев при травмах ОДА для восстановления работоспособности, сокращения сроков восстановления и возвращения спортсменов к тренировочному процессу.

Задачи исследования. 1) Проанализировать существующие программы и методики физической реабилитации спортсменов-единоборцев с травмами ОДА. 2) Провести анкетирование спортсменов, тренеров и врачей, позволяющее определить виды травм спортсменов, занимающихся различными видами восточных единоборств, а также выявить лечебно-восстановительные средства, применяемые для их реабилитации.

Методы исследования. 1) теоретический анализ научно-методической литературы; 2) анкетирование; 3) интервьюирование; 4) методы математической статистики.

Организация исследования. Работа проводилась в два этапа с 2013 по 2014 год. *На первом этапе* с сентября 2013 года по январь 2014 года проводился анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов и обобщение практического опыта использования методов педагогической гидрореабилитации. *На втором этапе* с января по март 2014 года проводилось анкетирование спортсменов-единоборцев, тренеров и спортивных врачей для определения типичных травм ОДА, а также для определения используемых средств восстановления. Было опрошено 70 спортсменов-единоборцев, 7 тренеров и 5 спортивных врачей.

Научная новизна работы заключается в том, что в процессе исследования будет разработана новая эффективная программа педагогической гидрореабилитации спортсменов-единоборцев при травмах ОДА, содержащая педагогически оправданную последовательность и дозировку использования физических упражнений в воде, позволяющих в более короткие сроки восстановить работоспособность травмированного участка.

Анализ научно-методической литературы показал, что термин «гидрореабилитация» имеет несколько значений [1, 2].

1) **Гидрореабилитация** – педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья. 2) **Гидрореабилитация** – учебный предмет, изучающий явления, свойства

и закономерности взаимоотношений человека и воды. 3) **Гидрореабилитация** – многолетний педагогический процесс, который заключается в усвоении и передаче от тренера (гидрореабилитолога) или специалиста по АФК к ребёнку-инвалиду накопленного опыта, знаний, умений и навыков различных видов деятельности: двигательной, психической, интеллектуальной и социальной, в условиях водной среды. Универсальное средство восстановления после травм, операций и различных заболеваний для укрепления организма [1].

Анализ литературы показал, что многие авторы рекомендуют применение средств гидрореабилитации для восстановления больных людей, имеющих какие-либо заболевания (глухие, слепые, лица с ДЦП, ампутанты, люди с синдромом Дауна, аутизм, ЗПР и др.), а не со здоровыми людьми. Гидрореабилитация как средство восстановления спортсменов после получения травм не проводится вообще. [1, 2, 3]

В настоящее время во многих физкультурных университетах, академиях и на ФФКиС педагогических университетов России, по дисциплине «Технология физкультурно-спортивной деятельности» проводится обучение студентов в рамках модуля «Гидрореабилитация». Ведущими вузами в этом направлении являются НГУ им. П.Ф. Лесгафта, РГУФК, СибГУФК, ТГПУ, ЮФУ [7].

В современной клинической практике для лечения и реабилитации многих заболеваний используются средства гидрокинезотерапии. Эти же средства можно использовать для восстановления спортсменов-единоборцев, получивших травмы [2, 3].

Гидрокинезотерапия – система занятий лечебной физической культурой (ЛФК) в воде, включающая в себя использование таких средств, как плавание, элементы прикладного плавания, гимнастика в воде, подвижные игры, подводный массаж. **Основные задачи гидрокинезотерапии:** 1) улучшение кровообращения и трофических процессов в месте поражения; 2) укрепление связочного аппарата, ослабление мышечной дистонии; 3) совершенствование координации движений, укрепление осанки [5].

Лечебное действие физических упражнений в воде осуществляется на основе: 1) тонизирующего влияния – изменения интенсивности протекающих в организме процессов (повышения тонуса); 2) трофического действия – улучшения обменных процессов, процессов регенерации; 3) формирование компенсации –

временного или постоянного плавательного замещения утерянной функции; 4) нормализации функций – восстановление функций органа и всего организма в целом [4].

Гидрокинезотерапия (лечебное плавание) рассматривается как эффективное средство повышения двигательных возможностей, закаливания, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы больного. В условиях водной среды значительно уменьшаются осевые нагрузки, гидравлическое давление при этом является дополнительным фактором профилактики гемодинамических нарушений. Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма [4, 5].

Для определения типичных травм ОДА спортсменов-единоборцев, а также для определения используемых средств восстановления было проведено анкетирование.

Результаты. Анкетирование спортсменов-единоборцев установило наиболее характерные спортивные травмы. Для *джиу-джицу* – это: ушибы (голени, коленного, локтевого, плечевого и голеностопного суставов, грудины) – (50 %); растяжения связок (голеностопный, коленный, плечевой суставы, паховые связки) – (40 %), подвывихи межфаланговых и плюсно-фаланговых суставов – (5 %), а также ссадины – (5 %). Наиболее характерные травмы *в ушу*: травмы коленного сустава (ушибы, растяжения, разрыв мениска) – (65 %); травмы голеностопного сустава (растяжения, ушибы, вывихи) – (35 %). Для *панкратиона* – это: растяжения мышц и связок – (43 %); ушибы (голени, коленного, локтевого, плечевого и голеностопного суставов, грудины) – (27 %); вывихи – (20 %); открытые раны (рассечения) – (10 %). Для *тайского бокса* – это: ушибы (голени, предплечья, грудины, локтей) – (38 %); растяжения связок (голеностопный, коленный, паховые связки) – (32 %); травмы головы (сотрясения мозга, гематомы) – (20 %); рассечения – (10 %). Для *бокса и кикбоксинга* – это: травмы головы и лица (порезы, кровотечения, гематомы, сотрясения мозга, повреждение глаз) – (50 %); травмы кистей и запястий – (25 %); травмы плеча – (10 %); подвывихи межфаланговых суставов – (10 %); травмы нижних конечностей (растяжение связок коленного и голеностопного суставов) – (5 %). Для *киокушинка* – это: ушибы

(голену, коленного, локтевого, плечевого и голеностопного суставов, грудины) – (44 %); растяжения связок (голеностопный, коленный, плечевой суставы, паховые связки) – (30 %), травмы кистей и запястий – (18 %); ссадины – (8 %).

В результате анкетирования установлено, что наиболее традиционными средствами лечения травм ОДА являются: медикаментозные средства – 31,%; физиотерапевтические – 27,3%; массаж – 22,7%; лечебное плавание (ГКТ) – 13,6%; ЛФК – 4,6%.

В настоящее время на основе проведенного анкетирования разрабатывается методика восстановления спортсменов-единоборцев с травмами ОДА средствами гидрореабилитации.

Компонентами методики являются: 1) физические упражнения в воде в различных и.п.; 2) динамические упражнения в движении; 3) статические упражнения; 4) динамические упражнения на месте; 5) упражнения для «растяжения» мышц спины и брюшного пресса у бортика бассейна и в процессе плавания (отталкивание от бортика с продвижением вперед); 6) динамические упражнения для укрепления тех же мышц (способы плавания – кроль на груди, кроль на спине) с применением ласт и лопаток, плавательных досок и «колобашек» для целенаправленной проработки определенных групп мышц и суставов. [6]

Данная методика постепенно внедряется в тренировочный процесс спортсменов-единоборцев, получивших травмы. Реабилитация проводится в бассейне ТГПУ «Посейдон», как дополнительное средство восстановления к основному лечению, назначенному спортивным врачом. Методика восстановления средствами гидрореабилитации обязательно согласовывается с лечащим врачом спортсмена. Согласие врача на проведение данной методики является обязательным!

Литература

1. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К.И. Безотечество; ФГБОУ ВПО «ТГПУ». Томск: Изд-во ТГПУ, 2012–2013. 156 с.
2. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация. Термины и понятия в сфере физической культуры // Материалы 1-го междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г. СПб.: Федер. агентство по ФКиС РФ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2006. С. 166.
3. Андрияшек, Ю.И. Гидротерапия / Ю.И. Андрияшек. М.: АСТ, 2007. 160 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания. Учебник / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. М.: Академия, 2014. 320 с.
5. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. М.: Медицина, 1986. 221 с.

6. Миляев В.П. Комплексная программа физической реабилитации спортсменов при миофасциальном болевом синдроме (МФБС) / В.П. Миляев, С.Н. Попов // Теория и практика физической культуры. М., 2012. март, № 3. С. 32.
7. Безотечество, К.И. Модельные характеристики специальной физической подготовленности специалиста по гидрореабилитации // Материалы XVI Всероссийской научно-практической конф. с межд. уч., 28–29 марта 2013 г. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. 368 с.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А. В. Ширяев

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель: А. Ю. Вязигин, к.пед.н., доц.

Здоровье населения во многом определяется образом жизни конкретного человека, поэтому эффективная деятельность по охране и укреплению здоровья требует активного участия в ней самих граждан. Население в современных условиях еще слабо ориентировано на самостоятельное укрепление здоровья, хотя в последнее время в ряду жизненных ценностей здоровье занимает первое место. Только около 10 % лиц, по мнению врачей, заботятся о своем здоровье, тогда как 35 % пренебрегают им. [1,2]

Работа с населением, информирование его, активное вовлечение на стадии осуществления понятных и доступных для каждого мер охраны и укрепления своего здоровья дают значительно больший эффект продления активной жизни, чем это может сделать сегодня медицина. [3]

Повышение ответственности каждого человека за свое здоровье способствует изменению отношения населения к здоровому образу жизни.

Среди населения (по данным сайта школа жизни) только 17 % лиц регулярно занимаются физической культурой и спортом. При этом следует отметить, что в 1970–1975 гг. таких лиц было 34–38 %. В СССР в физкультурно-спортивных секциях занималось свыше 20 млн. школьников, около 2 млн. учащихся профтехучилищ, свыше 2 млн. учащихся средних специальных учебных заведений. Всего в коллективах физической культуры, спортивных клубах и школах занималось (1976) 50,1 млн. чел., в спортивно-технических секциях и клубах – свыше 19 млн. чел. [3]

Состояние здоровья детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом (которые следят за своим

здоровьем чаще принимают витамины, имеют нормальную массу тела, хороший сон, лучшее питание) отличается от состояния здоровья группы детей, не занимающихся физкультурой. Так, среди занимающихся больше доля детей с нормальной массой тела, в два раза больше детей, опережающих своих сверстников по физической активности, в полтора раза меньше страдающих хроническими заболеваниями и частыми острыми простудными болезнями.[4]

По данным официальной статистики (доклад министра спорта В. Мутко 2008 г.) доля учащихся общеобразовательных учреждений, занимающихся физической культурой и спортом составляет лишь 42 % от общей численности учащихся соответствующих учреждений. К сожалению, в некоторых субъектах Российской Федерации эта доля еще меньше.

По информации Минобрнауки России от 2009 года основными причинами отказа от регулярных занятий физической культурой и спортом у детей являются (по данным опроса родителей) отсутствие потребности к этим занятиям, в том числе и у родителей (32 %), а также отсутствие рядом с домом спортивных сооружений (31 %). В 15 % случаев причиной отсутствия привычки к регулярным занятиям физкультурой отмечалось неудовлетворительное состояние здоровья ребенка. Высокая стоимость физкультурных и спортивных услуг сделала недоступными спортивные учреждения для большей части населения, в том числе и для подрастающего поколения: 22 % семей указали, что причина отказа от занятий ребенка в спортивных секциях – недостаток материальных средств.

Особого внимания заслуживает деятельность образовательных учреждений, направленная на стимулирование занятий спортом среди школьников. Школа является местом, наиболее пригодным для воспитания у детей привычки заниматься спортом. Однако для этого должны быть созданы все необходимые условия. [5]

Нельзя не отметить и низкую обеспеченность спортивными сооружениями. Так, уровень обеспеченности спортивными залами в Российской Федерации (счетная палата РФ 2005 г.) составляет 49 % от необходимой нормы. Из-за низкой обеспеченности спортивными сооружениями удовлетворенность населения условиями для занятий физической культурой и спортом в целом равна лишь 24 %. [6]

За 1990–1997 гг. по данным РОССТАТ численность лиц занимающихся физической культурой и спортом в нашей стране

уменьшилась (6,7 млн.чел.) по сравнению с аналогичными показателями за 1985–1990 гг. (23,3 млн.чел.). Подобное снижение размера физкультурного движения является процессом, вызывающим серьезную озабоченность, особенно с позиции здоровья и жизнеспособности всей нации в целом.

Проводимые в последнее время опросы и полученные статистические данные показывают постоянно ухудшающееся здоровье подрастающего поколения, особенно детей и подростков. Причин, способствующих этому, несколько: интенсификация учебно-образовательного процесса, преобладание статистических нагрузок, сокращение объема произвольной двигательной активности, неполноценное питание.

С целью определить отношение учеников младших классов начальной школы к активным занятиям физической культурой и спортом проводилось анкетирование среди детей 10–11 лет на базе школы № 4 города Томска.

В исследовании приняли участие 123 ученика начальной школы из них 64 мальчика и 59 девочек.

Проведенное анкетирование среди учеников младших классов подтверждает полученные данные о достаточно низком уровне их физического развития и малом количестве занимающихся спортом.

По результатам анкетирования видно, что более 85 % детей отмечают положительное влияние спорта на физическое развитие и здоровье, около 66 % говорят, что для их занятий спортом нет препятствий, и при этом 60 % детей все равно не посещают спортивные секции.

На вопрос занимаешься ли ты физкультурой и спортом 40 % детей ответили что регулярно посещают занятия в спортивной секции.

Также 43 % опрошенных посещают урок физической культуры для удовлетворения своей потребности в двигательной активности. На вопрос о влиянии спортивного инвентаря и оборудования на отношение к уроку 65 % детей что это не влияет на их отношение к уроку. 47 % детей посещают спортивные занятия более 3 раз в неделю при этом в день они тратят до 1 часа на занятия. У 72 % детей занимающихся в спортивных секциях имеются спортивные звания, достижения и разряды.

В результате проведенной исследовательской работы основными причинами отказа от занятий физической культурой

и спортом (по данным опроса детей) являются: отсутствие свободного времени – 39 %, главным образом из-за домашних дел и в меньшей мере из-за учебы, отсутствие желания заниматься – 41 %. По состоянию здоровья не могут заниматься – 20 %, хотя половина из них считают, что такие занятия могут быть полезными для их здоровья однако находятся те или иные причины отодвинуть начало занятий.

В ходе исследования выявлены наиболее популярные у детей виды спорта это: плавание, футбол, гимнастика, карате. Также более половины 60 % родителей положительно относятся к увлечениям детей и всячески им помогают.

Физическая культура как часть общей культуры человека в настоящее время всё больше приобретает жизненно важное значение. Если совсем недавно главной задачей считалось физическое развитие учащихся, то сейчас этого явно недостаточно. На первый план вышла забота о поддержке, сохранении и формировании здоровья школьников. Другими словами необходимо стремиться к тому, чтобы уроки стали действительно уроками физкультуры.

Важно отметить, что полученные результаты еще раз позволяют обозначить проблему низкого уровня физической активности детей младшего школьного возраста.

Для решения данного вопроса необходимо сделать так чтобы физические упражнения стали неотъемлемой частью современного образа жизни не только взрослого населения, но и в первую очередь детей.

Литература

1. Васильков Г.А. Организация учебной работы // Физическая культура в школе / Г.А. Васильков, В.Р. Кос. 1994. № 2. С. 5–7.
2. Столяров В.И. Спорт, духовность, искусство // Физическая культура в школе / В.И. Столяров. 1991. № 4. С. 43–45.
3. Майнберг Э. Педагогика здорового развития детей младшего возраста: [метод. рекомендации использования здоровьесохраняющих принципов обучения и воспитания] / Э. Майнберг. Гродно, 1995.
4. Мейксон Г.Б. Общие проблемы // Физическая культура в школе. / Г.Б. Мейксон, Е.Н. Литвинов. 1989. № 4. С. 62–64.
5. Высочин Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова, 1999. № 2. С. 69–72.
6. Касаткина В.Н. Здоровье и организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью / В.Н. Касаткина, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский. М.: Просвещение, 2008.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Гуманитаризация естественнонаучного образования посредством организации учебной творческой деятельности студентов <i>Р. Н. Афонина</i>	3
Сущность внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО <i>О. С. Боровко</i>	8
Мотивация подростков и молодежи к занятиям саберфайтингом <i>Р. Н. Жданов</i>	13
Деградация семьи как ячейки общества: дети и преступность <i>К. А. Жегуло</i>	16
Проблема этнического самосознания и этнической идентичности в поликультурной среде российского общества <i>С. Н. Закутяева</i>	19
Образно-ассоциативная методика в практике преподавания вокала <i>Е. А. Клеменс</i>	24
Мотивация как залог успеха <i>В. Н. Кокшенева</i>	29
Девиантное поведение и творческая деятельность: поиск взаимосвязей <i>А. А. Кузнецова</i>	31
Коммуникативная компетентность – профессиональное качество педагога <i>О. В. Лингевич</i>	35
Практикум делового общения как средство формирования коммуникативной компетентности студентов <i>О. В. Лингевич</i>	39
Проектирование постановочных поединков в саберфайтинге: теория, методика, практика <i>В. В. Лобанов</i>	41
Психологический портрет Николая II <i>А. Б. Мансурова</i>	48
Биологические основы эффективного обучения <i>М. С. Морев, В. А. Адигамова</i>	51
Агрессивное и деструктивное поведение масс на фоне политических протестов <i>Е. И. Мороз</i>	55
Постановка голоса у обучающихся отделения начальной музыкальной подготовки Томского музыкального колледжа имени Эдисона Денисова: опыт индивидуального подхода <i>Я. Н. Мошко</i>	60
Влияние студенческой среды на культурное развитие личности студента <i>А. С. Оразнепесова, Н. Л. Винниченко</i>	64

Проблемы развития актерского мастерства саберфайтеров <i>В. А. Писаренко</i>	68
Теоретические аспекты смеха <i>Д. А. Попцов</i>	71
Особенности саморегуляции эмоциональных состояний у студентов с разными уровнями нервно-психической устойчивости <i>В. В. Савченко</i>	77
Невидимая сила комплимента <i>В. Р. Садыкова</i>	79
Саберфайтинг и европейское фехтование: сравнительный анализ техники и методики обучения <i>Д. В. Семенухин</i>	81
Теоретические основы профессионально-личностного развития современных студентов <i>О. Л. Серебренникова</i>	84
К вопросам о концептуальном обосновании стратегии управления персоналом учреждения дополнительного образования детей <i>Л. П. Скрипка</i>	90
Развитие системы дополнительного образования детей в условиях внедрения ФГОС в учреждениях общего образования <i>Л. П. Скрипка</i>	96
Отношение школьников к правам человека <i>К. В. Спицина</i>	101
Детская общественная организация как социальный институт <i>Е. В. Сухушина</i>	104
Этнические константы как ядро этнопедагогики <i>И. Н. Татуйко</i>	108
Актуальные проблемы профессиональной ориентации томских школьников <i>В. О. Титова</i>	113
Социометрическое исследование как необходимое условие для формирования понимания классным руководителем психологического климата в группе учащихся <i>А. П. Фахретдинова</i>	118
Анализ структуры компетенций в ФГОС третьего поколения по направлению педагогическое образование <i>А. А. Хомякова</i>	124
Педагогическая роль сказок в романе М. М. Пришвина «Осударева Дорога» <i>С. В. Шматько</i>	128
Адаптация детей к дошкольному учреждению через игровую деятельность <i>Р. А. Шуматова</i>	134
Социально-психологические проблемы молодой семьи <i>О. Г. Юркова</i>	138

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Заинтересованность и систематическая работа с детьми по лыжной подготовке в сельской местности <i>В. А. Александров</i>	141
Восстановления лыжников гонщиков в соревновательном периоде <i>Е. А. Александрова</i>	147
Роль урока физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья школьников <i>О. В. Бодрушова</i>	151
Социально-психологические аспекты ранней специализации детей, занимающихся спортивной гимнастикой <i>Ю. С. Денисова</i>	154
Методика совершенствования силовых способностей гиревиков 15–17 лет <i>С. Г. Дмитриев</i>	158
Формирование ценностей здорового образа жизни в условиях сотрудничества ДОУ и семьи <i>Н. В. Дмитриева</i>	165
Формирование патриотизма у детей в рамках физической культуры в школе <i>М. Ю. Долженко</i>	171
Влияние музыкального сопровождения на качественное исполнение вольных упражнений <i>Г. Ю. Кива</i>	175
Особенности психофизического развития детей с нарушением интеллекта <i>В. В. Кошкин</i>	180
История появления в Томской области спортсменов-разрядников в паралимпийской лёгкой атлетике <i>С. А. Легостин</i>	185
Дистанционное образование населения в области физической культуры как способ популяризации здорового образа жизни <i>Е. А. Линок</i>	191
Физическая культура в школе требует обновления <i>Е. А. Лисицына</i>	196
Подвижные игры в системе физического воспитания школьников <i>С. П. Матвеев</i>	199
Общественно-государственное партнёрство томского регионального отделения «Специальная Олимпиада России» в реализации социальных программ <i>Е. М. Михайлова</i>	205
Техника и методика обучения оборотным упражнениям <i>Т. В. Окунева</i>	212
Методические особенности обучения акробатическим элементам в спортивной аэробике <i>А. А. Павлова</i>	218

Использование образовательных информационно-коммуникативных технологий для популяризации здорового образа жизни среди населения Томской области <i>И. А. Палий</i>	224
Средства и методика развития гибкости <i>О. В. Семенова</i>	229
Особенности занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 50–60 лет <i>З. С. Слѣзкина, А. А. Соболева</i>	235
Олимпийские уроки как средство нравственного развития личности подрастающего поколения <i>В. С. Сосуновский</i>	239
Планирование учебно-тренировочного процесса гиревиков в годичном макроцикле на этапе спортивного совершенствования <i>В. С. Сутягин</i>	245
ОФП с элементами гимнастики на этапе начальной подготовки <i>Л. В. Тарасова</i>	250
Методика обучения плаванию детей в возрасте до 1 года <i>П. А. Тарасова</i>	255
Познавательная активность баскетболисток в группе спортивного совершенствования детской спортивной школы <i>Н. Н. Ткаченко</i>	260
Развитие «Я»-концепции женщин в процессе занятий фитнесом <i>Ж. А. Чапкович</i>	266
Гидрореабилитация – средство восстановления после травм у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами <i>П. Е. Шахманов</i>	270
Анализ участия детей младшего школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом <i>А. В. Ширяев</i>	276

Научное издание

**IV Всероссийский фестиваль науки
XVIII Международная конференция
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Наука и образование»
(21–25 апреля 2014 г.)**

**ТОМ III
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Часть 1
Актуальные проблемы педагогики и психологии.
Физическая культура и спорт**

Статьи публикуются в авторской редакции

Технический редактор: Н. Н. Сафронова
Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте

Бумага: офсетная
Печать: трафаретная
Усл. печ. л.: 13,85
Уч. изд. л.: 17,04

Сдано в печать: 10.10.2014 г.
Формат: 60×84/16
Заказ: 825/Н
Тираж: 100 экз.

Издательство Томского государственного педагогического университета
634061, г. Томск, ул. Киевская, 60
Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ
г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел. (3822) 52-12-93
e-mail: tipograf@tspu.edu.ru