

Минпросвещения России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Вестник научного общества
студентов, аспирантов и молодых ученых

Выпуск 4

2021

Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2021. – № 4. – 130 с. – Текст : электронный.

Периодический электронный сборник научных работ выходит 4 раза в год. Издается с 2006 г. Сборник содержит статьи по естественным, психолого-педагогическим, социальным и гуманитарным наукам. Адресован преподавателям, аспирантам, магистрантам и студентам вузов.

Главный редактор - Сафонова Екатерина Валерьевна, к.б.н., начальник Управления научных исследований АмГПУ

Ответственный секретарь редакции - Прошукало Валентина Владимировна, главный редактор РИО АмГПУ

Редакционная коллегия:

Научное направление «Психолого-педагогические науки»:

к.п.н., доц. Анкудинова Е.В.

к.пс.н., доц. Липунова О.В.

к.б.н., доц. Попова И.А.

к.пс.н., доц. Шмакова В.А.

Научное направление «Филологические науки»:

к.филол.н., доц. Авдеенко И.А.

к.филол.н., доц. Жарикова Е.Е.

к.филол.н., доц. Красноперова Ю.В.

к.филол.н., доц. Косицына И.Б.

Научное направление «Естественные науки»:

к.б.н., доц. Чернявская Н.М.

Научное направление «Социальные науки»:

д.э.н., доц. Ершова Т.Б.

к.и.н., доц. Иванова Е.Ю.

Научное направление «Физико-математические и технические науки»:

к.ф.-м.н., доц. Анисимов А.Н.

к.п.н., доц. Асланова Е.С.

к.т.н., доц. Логинов В.Н.

Научное издание

Издательство: АмГПУ

681000, Хабаровский кр., г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д.17, корп. 2.

e-mail: izdat@amgpgu.ru

тел.: +7(4217)244441 доб. 86

© Коллектив авторов, 2021.

© АмГПУ, 2021.

Содержание

Беляков А. О., Карась Т. Ю. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	4
Блинова Е. Ю., Рыжкова А. О. ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	13
Гончар К. Н. ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ «ФОСФОР».....	19
Данилов Д. В., Минка И. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПЯСТНЫХ КОСТЕЙ КИСТИ У БОКСЁРОВ	25
Ермолаева В. А., Карась Т. Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У ДЕВУШЕК В СТАРШИХ КЛАССАХ.....	29
Ерющева Т. В., Карась Т. Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО.....	35
Жилкина Д. Э. ЭФФЕКТ «ЗЛОВЕЩЕЙ ДОЛИНЫ» В ТВОРЧЕСТВЕ Г.Ф. ЛАВКРАФТА.....	41
Король Т. И. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ ФГОС	47
Куржий В. В., Карась Т. Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ПО ФУТБОЛУ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	58
Миколинский Ф. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССА.....	64
Монахова Е. С. ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХРОНОТИПА ШКОЛЬНИКА	71
Пешко О. В. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	78
Смолько В. А. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	84
Соломатина А.В., Шумейко А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УУД	94
Титов В. В. БЕЗЭКВИВАЛЕНТНАЯ ЛЕКСИКА В РУССКОМ И ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКАХ.....	102
Филипенко А. Д., Минка И. Н. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП.....	107
Чернов К. А. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	114
Шумейко А. А., Соломатина А. В. ФОРМИРОВАНИЕ УУД НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ИНТЕРНЕТ	120
Марченко А. Л. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ.....	126

УДК 37.037.1

Беляков А.О., Карась Т.Ю.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ФУТБОЛ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: футбол, младший школьный возраст, техника двигательного действия, методика обучения

Аннотация. Проведен анализ средств и методов обучения детей футболу с учетом возрастных особенностей младшего школьного возраста и специфики вида спорта. Изучены типичные ошибки при выполнении двигательных действий на начальном этапе обучения футболу. Определены контрольные упражнения (тесты) для выявления уровня сформированности основных приемов игры в футбол. Составлены комплексы специально-подготовительных упражнений, направленных на техническую подготовку учащихся младших классов с учетом основных ошибок при их выполнении.

Актуальность данной темы состоит в том, что техническая подготовка занимает очень важное место в процессе освоения футбола [3]. Младший школьный возраст является самым благоприятным для формирования базовых технических умений и навыков [6]. На внеурочных занятиях в общеобразовательных школах педагоги недостаточно используют разнообразный арсенал существующих методов и средств технической подготовки в футболе [4]. В методическом плане актуальность данного исследования связана с необходимостью систематизации комплексов упражнений для освоения базовой техники футбола младшими школьниками [2].

Проблему обучения основным приемам игры в футбол учащихся школьного возраста рассматривали ряд авторов: А.В. Ситкевич (2014); В.Н. Силуянов (2014); М.Б. Ашибоков (2012); В.П. Кураш, С.К. Городилин. В то же время следует отметить, что, несмотря на достаточно большое количество работ по методике формирования двигательных действий в футболе, разработок по формированию базовой футбольной техники в младшем школьном возрасте недостаточно.

База исследования: исследование проводилось на базе МОУ СОШ №22 г. Комсомольска-на-Амуре.

Для оценки уровня сформированности базовых технических действий футбола были подобраны и модернизированы (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей)

контрольные тесты. Тесты включали в себя последовательное выполнение определенных строго регламентированных заданий по типу «полосы препятствий». За основу тестирования взяты разработки В.И. Михалевского [5], И.А. Швыкова [6].

Период исследования был разделен на три этапа. Первый этап предполагал анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросам возрастных особенностей учащихся младших классов и базовой техники в футболе. Второй этап включал в себя изучение на практике специфики формирования двигательного умения и навыка с учетом возрастных особенностей детей 1-4 классов. На третьем этапе были составлены комплексы упражнений для обучения учащихся младшего школьного возраста техническим действиям в футболе и подобраны тесты для оценки уровня их сформированности.

В рамках исследования был определен уровень сформированности базовых умений в футболе у учащихся младших классов. Для того, чтобы разработать комплексы специально-подготовительных упражнений, направленных на освоение конкретных базовых приемов в футболе, педагогу необходимо заранее и также в течение обучения определять наиболее типичные ошибки и недочеты в технике выполнения данных движений. Контрольные тесты позволяют в структуре процесса обучения, а не после него отслеживать наметившиеся недочеты в технике исполнения у детей. Важно проводить данную работу по промежуточному тестированию именно у младших школьников в начале обучения, так как закрепившийся неправильный двигательный стереотип потом сложно будет исправить.

Учитывая выбранную специфику данного научного исследования – определение уровня технической подготовленности у младших школьников, следует отметить, что результат определялся в балльных показателях. В процессе проведения тестирования учащихся 2-х классов МОУ СОШ №22 отмечалось, что дети пренебрегая техникой выполнения старались выполнить тестовые задания как можно быстрее. Этот факт объясняется, в первую очередь, возрастными особенностями психологического развития школьников данного возраста. Во-вторых, учителю необходимо предельно точно описать направленность и правила выполнения задания, сделав акцент именно на показателях качества выполнения движений.

В частности, в тесте №1 важно указать детям, что учитель будет считать количество касаний мяча (необходимо не менее 3-х). В данном тесте важной вариативной составляющей является то, что вести мяч можно любым способом, по выбору ребенка. Тем самым педагог также сможет определить, какой способ ведения мяча наиболее хорошо получается у конкретного ребенка, а какие способы ведения он избегает из-за недостаточной сформированности техники и, как следствие, неуверенности.

При проведении тестирования по контрольному упражнению №2 детям давали установку на выполнение с учетом того, что измеряется не только дальность полета мяча (сила удара), но и в обязательном порядке траектория полета, а именно, чтобы мяч не вылетал из установленного коридора. В данном случае особого внимания заслуживала свобода движений при ударе, так как необходимость прямолинейной траектории вызывала у многих школьников скованность движений.

При выполнении теста № 3 у учащихся основной акцент ставили на двигательную координационную способность и творческий подход. В последовательности на выбор ребенка необходимо было жонглировать мячом различными способами (бедрами, головой и т.п.). Данный тест пришлось адаптировать под учащихся 2 класса, так как далеко не все ребята умеют выполнять жонглирование без потери мяча и не все дети занимаются футболом дополнительно в спортивных школах, клубах и т.д. В связи с этим детям было предложено по необходимости после очередного приема ловить мяч руками и накидывать для последующего приема, но не более трех раз за тест.

Тест № 4 у учащихся в понимании выполнения был самым простым, так как необходимо попасть мячом в цель с определенного расстояния. Данное контрольное упражнение при его проведении позволило определить сформированность техники подхода (подбегания) к мячу, наиболее удобный способ выполнения удара и сохранение целевой точности движений, ее стабильность.

Особого внимания при проведении тестирования у учащихся заслуживал тест № 5. Это комплексное упражнение, в котором детям необходимо было продемонстрировать различные технические действия слитно, в частности ведение мяча, обвод стоек различными способами и удар по воротам. В качестве результата здесь фиксировались не только баллы (например, количество попаданий в ворота), но и время выполнения двигательного задания. Следует отметить, что данный тест необходимо было выполнить три раза, что было достаточно нагрузочным для детей, но позволило определить устойчивость (стабильность) техники на фоне утомления и уровень развития физических качеств.

На основе анализа техники действий и типичных ошибок при их выполнении были составлены комплексы специально-подготовительных упражнений и основные ошибки при освоении технических действий в футболе для детей младшего школьного возраста.

Удар внутренней стороной стопы представлен на рисунке 1, а типичные ошибки при обучении удару внутренней стороной стопы указаны в таблице 1

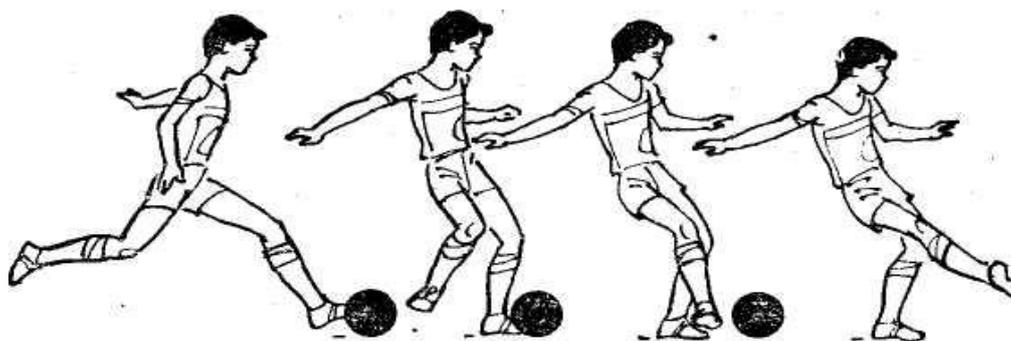


Рисунок 1 – Удар внутренней стороной стопы

Таблица 1 – Основные технические ошибки при обучении удара внутренней стороной стопы

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
После удара мяч летит в сторону	Слабо развернута стопа бьющей ноги	Занимающиеся многократно выполняют упражнение 3.
После удара мяч летит слабо и неточно	Недостаточно отводится назад бьющая нога и не осуществляется проводка.	Занимающиеся выполняют передачи мяча в парах, следя за отведением ноги назад и выполнением проводки.
После удара мяч летит слишком высоко	В момент удара туловище сильно отклоняется назад.	Занимающиеся имитируют удары по неподвижному мячу, наклоняя туловище над мячом в момент касания его стопой.

Комплекс специально-подготовительных упражнений №1

1. Занимающиеся встают в одну шеренгу и выполняют размахивание ногой вперед-назад с разворотом стопы наружу на 90°.

2. То же, но со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед движением маховой ноги вперед.

3. Занимающиеся встают в одну шеренгу с интервалом 1-1,5 м. Ось их опорной ноги находится на одной линии. Впереди в 20-25 см параллельно первой линии обозначается вторая. По сигналу преподавателя занимающиеся разворачивают стопу бьющей ноги наружу на 90° и фиксируют ее в таком положении на второй линии, стремясь, чтобы плоскость стопы была параллельна этой линии.

4. Занимающиеся выполняют удары с места по набивному мячу.

5. В стенку. Встав в 2-3 м от стенки, занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу низом с места. Отраженный от стенки мяч останавливается одноименным способом.

6. Передача партнеру. Два игрока встают в 3-4 м друг от друга и поочередно низом делают передачи, предварительно останавливая мяч.

7. С одного шага. Игроки встают в 4-5 м от стенки. Напротив каждого игрока на

расстоянии 60-70 см устанавливается мяч. По сигналу преподавателя занимающиеся делают шаг, резко останавливаются у мяча и ударом внутренней стороной стопы направляют его в стенку. Отраженный от стенки мяч останавливается, и упражнение повторяется вновь.

8. С разбега. Занимающиеся после двух-трех шагов медленного бега направляют неподвижно лежащий мяч в стенку низом. Вариант: отраженный мяч останавливается, затем слегка откатывается вперед и с разбега внутренней стороной стопы направляется в стенку.

9. С подачи партнера. Игрок встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет мяч в стенку.

10. Точная передача. Партнеры занимают позицию в 7-9 м и поочередно посылают мячи друг другу с небольшого разбега. Сначала упражнение выполняется после остановки, а затем в одно касание.

Удар серединой подъема представлен на рисунке 2, а типичные ошибки при обучении указаны в таблице 2.

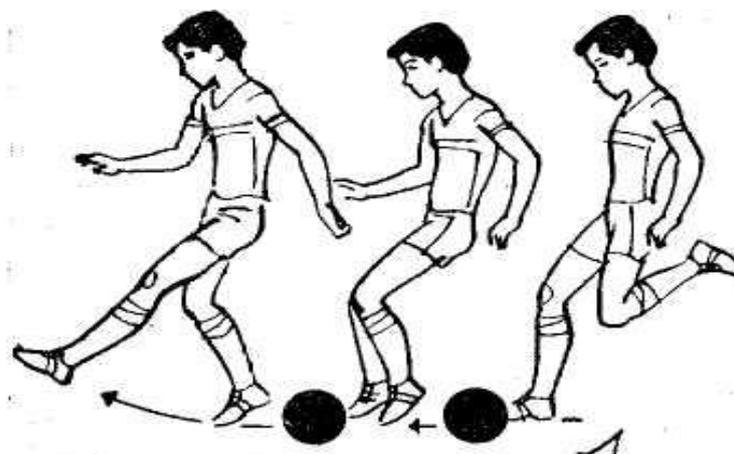


Рисунок 2 – Удар серединой подъема

Таблица 2 – Основные технические ошибки при обучении удару серединой подъема

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Слабый удар и слишком крутая траектория полета мяча	Из-за боязни получить травму в момент удара не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В связи с этим удар наносится верхней частью носка	Занимающиеся выполняют удары, приподнимаясь в момент касания мяча стопой на носке опорной ноги
После удара мяч получает вращение и летит неточно	Разбег выполняется не по прямой линии, а сбоку. Поэтому бьющая нога соприкасается с мячом боковой частью подъема	Занимающиеся выполняют удары по мячу с разбега, осуществляемого по специальному ориентиру (прямая линия)

<p>После удара мяч летит по слишком крутой траектории</p>	<p>В момент удара туловище сильно отклонено назад</p>	<p>Занимающиеся выполняют удары в стенку, стараясь в момент касания стопой мяча сильнее согнуть колено бьющей ноги, а после удара достать противоположной рукой стопу бьющей ноги</p>
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Комплекс специально-подготовительных упражнений №2

1. Занимающиеся выполняют удары с места по подвешенному мячу.
 2. Занимающиеся многократно выполняют ударное движение без мяча.
 3. В стенку. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Мяч посылается низом.
 4. С шага. Занимающиеся встают в 10 м от стенки. В 1,5 м от каждого кладется мяч. По сигналу преподавателя игроки выполняют удар по неподвижному мячу с шага, совершаемого в виде прыжка.
 5. С разбега. Занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега. Удары выполняются с расстояния 8-10 м в стенку.
 6. По катящемуся мячу. Занимающиеся встают в 12-14 м от стенки, накатывая перед собой мяч рукой, и с нескольких шагов разбега выполняют удар в стенку.
 7. Навстречу. Два занимающихся встают в 10-12 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его партнеру. Тот ловит мяч и вновь накатывает его партнеру. Через 20-25 ударов занимающиеся меняются ролями.
 8. Попади в мишень. Занимающиеся с расстояния 10-12 м стремятся попасть в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стенке. Каждый выполняет по 10 ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий. Вариант: удары наносятся по мячу, накатываемому партнером сбоку.
 9. Удар по воротам. Вратарь накатывает мяч игроку, который с разбега наносит сильный удар по воротам с 10-12 м.
- Удары по мячу головой – эффективный технический прием, позволяющий играть мячом на большой высоте. Игроки, хорошо владеющие ударами головой, получают ощутимое преимущество над соперником. Удары, головой подразделяются на удары серединой и боковой частью лба. Они выполняются с места, в прыжке и броске.
- Удар по мячу серединой лба представлен на рисунке 3, а типичные ошибки при обучении указаны в таблице 3.

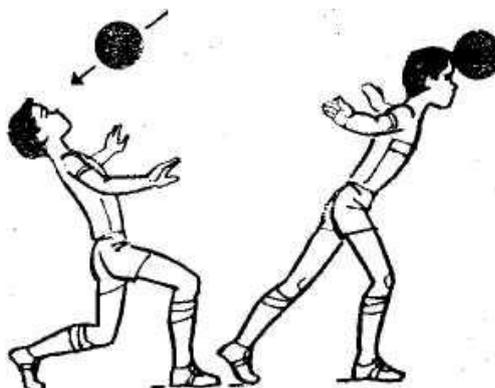


Рисунок 3 – Удар по мячу серединой лба

Таблица 3 – Основные технические ошибки при обучении удару серединой лба

Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Мяч летит не прямо, а вверх или вверх – в сторону	Удар нанесен не серединой лба, а макушкой	Занимающиеся выполняют удары серединой лба по подвешенному на высоте подбородка мячу, обращая внимание на место соприкосновения головы с мячом
Слабый удар	Удар наносится лишь за счет кивка головой, а движение, туловища не используется	Мяч подвешивается перед лицом занимающихся, которые вынуждены наносить удары с отклонением туловища назад и последующим движением вперед
Неточный удар	Игроки во время удара закрывают глаза	Поддерживая мяч пальцами на уровне лба, занимающиеся сталкивают его головой, следя за падением мяча
Слабый удар	В прыжке игроки не соблюдают не обходимого для энергичного движения туловища исходного положения «ноги врозь» или «в шаге»	Занимающиеся выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке после подбрасывания мяча над собой. Прыжки выполняются из исходного положения «ноги врозь» или «в шаге»

Комплекс специально-подготовительных упражнений №3

Примерные специально-подготовительные упражнения на разучивание приема.

1. Занимающиеся стоят в кругу и выполняют ударное движение головой в такой последовательности: по первому сигналу медленно сгибают ноги в коленях и отводят туловище назад, по второму сигналу энергично выпрямляют колени, поднимаются на носки и резко бросают туловище вперед.

2. Занимающиеся выполняют ударное движение слитно.

3. Занимающиеся встают перед подвешенным мячом (на уровне лица), расставив ноги, и наносят по нему удары серединой лба.

4. Над собой. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар серединой лба вверх, затем ловят мяч руками и т. д.

5. Два удара. Занимающиеся подбрасывают мяч над собой, наносят легкий удар головой вверх, затем более сильный удар и ловят мяч и т. д.

6. У стенки. Занимающиеся подбрасывают мяч на высоту примерно 1м и изученным движением направляют его в стенку, ловят и вновь подбрасывают для удара и т. д.

7. Жонглеры. Игроки подбрасывают мяч над собой и изученным движением наносят удары по середине мяча, стремясь дольше продержать мяч в воздухе.

8. Точная передача. Два игрока занимают позицию на расстоянии 3-4 м друг от друга. Первый, подбросив мяч, ударом серединой лба направляет его партнеру. Тот ловит мяч руками и ударом головы возвращает его первому игроку и т. д.

9. Сквозь кольцо. На полу, на уровне головы устанавливается кольцо. Два игрока встают по обе стороны от кольца. Подбросив мяч над собой, они поочередно ударом серединой лба направляют мяч партнеру, стремясь, чтобы он пролетел сквозь кольцо.

Таким образом, последовательность обучения младших школьников техническим действиям футбола представляет собой определение сравнительно несложных базовых технических приемов и их совокупности. Следует отметить, что процесс обучения должен строиться на принципах физического воспитания: последовательность; систематичность; сознательность и активность; учет возрастных особенностей при воздействиях физическими упражнениями и т.д. Педагог для процесса обучения подбирает оптимальные специально-подготовительные упражнения, которые позволяют школьнику освоить новое движение и закрепить ранее изученное. Также следует учесть, что в процессе методического сопровождения необходимо сразу уделять внимание грубым техническим ошибкам, которые искажают целостное и двигательное действие. Мелкие ошибки устраняются позднее, постепенно, по мере формирования навыка.

Подобренные тесты позволили отметить грубые ошибки в технике, искажающие главное (основное) звено техники, а также ряд мелких ошибок (вариативных ошибок), которые также необходимо вовремя корректировать с помощью предложенных в данной работе специально-подготовительных упражнений.

Список источников

1. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск: Томск, 2012. – 144 с. – Текст: непосредственный

2. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с. – Текст: непосредственный

3. Кураш, В.П. Футбол в физическом воспитании школьников / В.П. Кураш, С.К. Городилин. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. международной научно-практической конференции. – Минск, 2003. – С. 259.

4. Лёвин, А.С. Программа секции «Футбол» (спортивно-оздоровительное направление) для учащихся 6-7 классов. – Текст: электронный // Инфоурок: Портал для учителей: сайт. – URL: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-sekcii-futbol-v-shkole-1402298.htm>

5. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с. – Текст: непосредственный

6. Швыков, И.А. Спорт в школе: футбол / И.А. Швыков. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 144 с. – Текст: непосредственный

© Беляков А.О., Карась Т.Ю., 2021

УДК 371.72

Блинова Е. Ю.¹, Рыжкова А. О.²

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

¹ ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, blinova.ekaterina.2017@mail.ru

² ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, aruzhkova1@gmail.com

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, гипердинамия, адекватная физическая нагрузка, гиподинамия, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, отдых.

Аннотация. В статье рассматривается понятие здоровья в различных его контекстах, а также влияние здорового и не здорового образа жизни на здоровье человека. Описаны факторы, укрепляющие и ухудшающие здоровье человека. Кроме того, в статье названы два направления, по которым должен формироваться здоровый образ жизни.

Здоровье человека связано с его поведением и определяется тем, насколько его образ жизни является здоровым и безопасным. Поэтому очень важно чтобы человек начал понимать что такое «здоровье» и «здоровый образ жизни», а также, каких жизненных принципов необходимо придерживаться, чтобы быть здоровым [6].

Здоровье можно рассматривать в различных контекстах – полного физического здоровья организма, социального благополучия, а также наличия форм полноценного проявления жизни. Вместе с этим здоровье представляет собой состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней [5].

Физическое здоровье может определяться состоянием и функционированием самого организма. Физически здоровые люди могут выполнять все свои обязанности без излишней усталости. У них достаточно энергии, чтобы осуществлять трудовую и учебную деятельность.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими обязанностями. Если человек душевно здоров, то он будет чувствовать удовлетворение от своих достижений и сможет делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и

любимым увлечениям. Человек должен иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье – это здоровье, определяющееся тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми [2]. Социально здоровый человек умеет поддерживать отношения в обществе, уважает права людей, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей. Такой человек способен оказывать помощь другим людям и сам принять ее. Социально здоровый человек умеет выражать свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровье человека, возникновение различных заболеваний, продолжительность жизни во многом определяются факторами образа жизни. Выделяют факторы, укрепляющие здоровье и факторы, ухудшающие здоровье [4].

К основным факторам, укрепляющим здоровье, относятся:

1. Отсутствие вредных привычек, например, курения и алкоголизма.

Вредные привычки патологически влияют на общее состояние организма и деструктивно влияют на сам здоровый образ жизни и его составляющие. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.

2. Рациональное питание.

Питание выполняет одну из главных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, которое построено на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма [4]. Оно служит мощным профилактическим средством, когда предупреждает о многих болезнях.

Нерациональное же питание наоборот заметно увеличивает риск возникновения заболеваний, иногда приводящих к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, который содержится в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

3. Личная гигиена.

Гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха. Соблюдения правил гигиены предотвращают тяжелые последствия для физического и психического здоровья человека. Например, уход за зубами и полостью рта защищают наш организм от множества инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

4. Адекватная физическая нагрузка.

В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека.

Считается, что гиподинамия оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и длительный стаж курения. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ.

5. Закаливание.

Закаливание – это мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

6. Отдых.

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, зависящем от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

Все вышеперечисленные факторы здорового образа жизни являются основополагающими.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся:

1. Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами;
2. Несбалансированное в количественном и качественном отношении питание;
3. Гиподинамия – понижение подвижности, гипердинамия – чрезмерная физическая активность;
4. Стрессовые ситуации в семье, на работе;
5. Недостаточная медицинская активность;
6. Сексуальное поведение, способствующее возникновению половых заболеваний и непланируемой беременности.

К основным факторам внешней среды, определяющим здоровье, относятся: условия обучения и труда, факторы производства, материально-бытовые условия, климатические и природные условия, степень чистоты среды обитания и т.д.

К основным биологическим факторам, детерминирующим здоровье, относятся наследственность, возрастные, половые и конституциональные особенности организма.

Факторы медицинской помощи определяются качеством медицинского обслуживания населения.

Для формирования здоровья у населения необходимо внедрять эффективные способы оздоровления. Взгляды общества на жизнь без курения и алкоголизма, с достаточными физическими нагрузками, с рациональным сбалансированным питанием способствует привлечению новых групп людей. Формирование системы ценностных ориентиров личности и общества является основной задачей на сегодняшний день.

Влияние здорового образа жизни на человека просто огромно. Люди, ведущие здоровый образ жизни, чувствуют себя полными сил, реже посещают врачей и имеют гораздо больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Обычно у людей, ведущих здоровый образ жизни, дети начинают следовать тем же принципам. Довольно часто появляются целые династии, многие поколения, которые следят за своим здоровьем. Именно эти люди являются настоящими подвижниками активного образа жизни, долголетия, успешности и благосостояния. Но даже среди этих людей уже стало труднее отыскать тех, кто ежедневно в полной мере может соблюдать все основные принципы и правила. Они не всегда следуют точным концепциям. У каждого человека есть свои на это причины.

Формирование здорового образа жизни лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, которые направлены на повышение как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни должен формироваться по следующим двум направлениям:

1. Создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирования потенциала общественного здоровья.

2. Преодоление, уменьшение факторов риска здоровью (табл. 1).

Таблица 1- Формирование здорового образа жизни

Создание и развитие факторов здоровья	Преодоление факторов риска
Высокой трудовой активности	Низкой трудовой активности
Удовлетворенности трудом	Неудовлетворенности трудом
Физического и душевного комфорта, гармонического развития физических и интеллектуальных способностей	Пассивности, дискомфорта, нейрорезонансной и психической напряжённости
Активной жизненной позиции социальной активности, социального оптимизма, высокого культурного уровня	Низкой социальной активности, невысокого культурного уровня

Высокой физической активности	Низкой физической активности, гиподинамии
Рационального сбалансированного питания	Нерационального, несбалансированного питания
Дружных семейных отношений, устроенности быта	Потребление алкоголя, курения, наркотических и других токсических веществ
Высокой медицинской активности	Напряжённых семейных отношений, нездорового быта
других факторов здорового образа жизни	Низкой медицинской активности
	других факторов нездорового образа жизни

Конечно, понятно, что данная таблица не даёт полного упоминания хотя бы большинства факторов [1].

В Российской Федерации проводилась оценка людей, ведущих здоровый образ жизни [3]. Рассмотрим данные о доле граждан, которые ведут здоровый образ жизни и сделаем на их основе некоторые выводы (табл. 2).

Таблица 2 – Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни

Регион	Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (за год, %)	
	2019	2020
Российская Федерация	12	9,1
Центральный федеральный округ	11,1	7,6
Северо-Западный федеральный округ	10,9	10,7
Южный федеральный округ	17,2	12,1
Северо-Кавказский федеральный округ	14,9	14,7
Приволжский федеральный округ	14,9	9,5
Уральский федеральный округ	8,7	7,7
Сибирский федеральный округ	8,2	6,9
Дальневосточный федеральный округ	6,5	5,6

Основываясь на таблице (табл. 2), можно сказать, что наиболее высокая доля людей, ведущих здоровый образ жизни, в 2019 году зафиксирована в Южном федеральном округе –

17,2%. Второе место разделили Северо-Кавказский и Приволжский федеральные округа (14,9%), третье место – Центральный федеральный округ с 11,1%.

В 2020 году наиболее высокая доля людей, ведущих здоровый образ жизни, наблюдается в Северо-Кавказском федеральном округе (14,7%). Второе место занял Южный федеральный округ с 12,1%, а третье – Северо-Западный федеральный округ с 10,7%.

Основываясь на таблице (табл. 2), можно сказать, что доля граждан, которая вела в течение 2019 года здоровый образ жизни (ЗОЖ), по всей России составила 12%. В 2020 году наблюдается уменьшение до 9,1%.

В заключение отметим, что здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Оно во многом зависит от образа жизни, но, когда говорят о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его элементы: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание и отдых.

Список источников

1. Войт, Л.Н. Здоровый образ жизни : учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение» / Л.Н. Войт. – Благовещенск: АГМА, 2008. – 28 с. – Текст : непосредственный.

2. Здоровье. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – 2020. – URL: <http://www.iprk.arkh-edu.ru> (Дата обращения 23.09.2021)

3. Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни. – Текст : электронный // ЕМИСС Государственная статистика : [сайт]. – 2020. – URL: <https://fedstat.ru/indicator/59457> (Дата обращения 29.09.2021)

4. Навыки здорового образа жизни. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – 2020. – URL: <https://studbooks.net> (Дата обращения 23.09.2021)

5. Устав ВОЗ – Текст : электронный. // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – 1946. – URL: <https://www.who.int/ru> (Дата обращения 23.09.2021)

6. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. – Пермь, 2020. – 128 с. – Текст : непосредственный.

УДК 372.854

Гончар К. Н.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ «ФОСФОР»

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, kirill123g99@mail.ru

Ключевые слова: формы контроля, урок химии, фосфор, педагогическое тестирование, контрольная работа, качество обучения, контроль знаний.

Аннотация. Рассмотрены возможности использования различных форм контроля на уроках химии при изучении темы «Фосфор». Разработаны различные виды заданий для оценки знаний учащихся по теме «Фосфор».

Контроль знаний учащихся при обучении химии в школе является одним из основных компонентов управления образованием и управлением качества образования.

Целью нашей работы является проанализировать возможности использования различных форм контроля на уроках химии при изучении темы «Фосфор».

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Изучить формы контроля.
3. Изучить возможности использования различных форм контроля на уроках химии при изучении темы «Фосфор».

Объект исследования: учебно-воспитательная деятельность с использованием различных форм контроля на уроках химии.

Предмет исследования: эффективность использования различных формах контроля знаний на уроках химии при изучении темы «Фосфор».

Данное исследование проводилось в 9 классе во время производственной педагогической практики в МБОУ СОШ п. Харпичан, в период с 11 января по 20 февраля 2021 года. Работа заключалась в проведении урока в соответствии с календарно тематическим планированием по учебнику О. С Габриелян 9 класс по теме: «Фосфор. Соединения фосфора. Понятие о фосфорных удобрениях».

На заданную тему выделяется 1 час, но в связи с сокращением уроков на освоение материала ушло более 2-х часов. Суть исследования заключалась в применении разных форм контроля знаний.

Основная цель урока «Фосфор» познакомить учащихся со свойствами простого вещества фосфора, его аллотропными модификациями, проследить зависимость свойств разных видов фосфора от строения кристаллических решёток.

Для реализации цели урока необходимо решить следующие задачи:

-образовательные: закрепить умение обучающихся обобщать и делать выводы; изучить свойства нового элемента – фосфора на основании его положения в периодической системе химических элементов Д.И. Менделеева;

-воспитательные: воспитание аккуратности (при составлении конспекта урока), бережливости; разумного и бережного отношения к своему здоровью и окружающей среде;

-развивающие: развитие логического мышления, методов анализа и синтеза, развитие памяти, речи, наблюдательности, внимания.

По типу данный урок относится к комбинированному, так как изучение нового материала сочетается с элементами повторения. В процессе объяснения использовался наглядно-словесный метод. Ход урока осуществлялся по стандартной схеме: организационный момент (2 мин), повторение изученного материала (5 мин.), изучение нового материала (20 мин.), закрепление изученного, проверочная работа (11 мин.), задание на дом (2 мин.).

Изучение нового материала включало освещение таких вопросов, как: история открытия фосфора, характеристика элемента по его положению в Периодической системе химических элементов, нахождение в природе, аллотропные модификации, химические свойства фосфора, применение, биологическая роль фосфора

В первой половине первого урока педагогом проводилась проверка знаний устным опросом учащихся по теме «Фосфор», в конце – тестирование с проверкой результатов самих учащихся. На втором уроке была краткая самостоятельная работа по заданной теме, и, когда материал был полностью изучен, была проведена комбинированная оценка знаний учащихся по теме «Фосфор».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: практический, теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование (беседы, анкетирование), анализ полученных данных.

Устная проверка знаний самый распространенный способ контроля. Это позволяет учителю следить за развитием мысли отвечающего, своевременно корректировать знания, устранять все сомнения относительно состояния знаний ученика, исправлять погрешности, учить логически грамотно строить изложение, правильно применять химическую

терминологию. Так, при фронтальной устной проверки производится проверка знаний учащихся по определенной теме или вопросу за довольно короткий промежуток времени [2, 4].

При проведении фронтального опроса использовались следующие вопросы.

Сколько содержатся электронов на внешнем электронном слое атома фосфора?

Плотность фосфина (PH_3) по водороду?

Тип химической связи в молекуле белого фосфора?

Смешали растворы, содержащие 2 моль KOH и 1 моль ортофосфорной кислоты. Какая соль получена?

Почему красный фосфор хранят в стеклянной посуде под водой?

Каковы физические свойства белого фосфора?

Каковы физические свойства красного фосфора?

Почему красный фосфор хранят в стеклянной посуде под водой?

Почему белый фосфор светится, а красный – нет?

Каковы физические свойства белого фосфора?

В процессе изучения темы «Фосфор» применялась для оценки знаний учащихся краткая самостоятельная работа. Главная цель данной работы – проверить знания по пройденной теме, посмотреть насколько хорошо усвоен материал по пройденной теме первого урока «Фосфор».

Для выполнения краткой контрольной работы может быть использован устный опрос, компьютер или тетрадь, но обязательно под руководством учителя. В результате работы всегда обнаруживается не только уровень знаний, но и самостоятельность школьника [3,5].

Ниже приведен один из вариантов краткой контрольной работы.

1. Внешний энергетический уровень атома фосфора содержит то же число электронов, что и атомы

А) азота Б) серы В) мышьяка Г) кремния

2. Сколько электронов не хватает для завершения внешнего энергетического уровня атома фосфора?

А) одного Б) двух В) трех Г) четырех

3. Высшая и низшая степень окисления атомов фосфора соответственно равны:

А) +5 и – 3 Б) +5 и +3 В) –3 и +5 Г) +5 и 0.

4. Расположите формулы веществ в порядке уменьшения степени окисления атомов фосфора:

А) $\text{H}_4\text{P}_2\text{O}_7$ Б) P_4 В) H_3PO_4

5. Укажите верное утверждение

А) как белый, так и красный фосфор ядовит

Б) белый фосфор не ядовит, красный – ядовит

В) ни белый, ни красный фосфор не ядовиты

Г) белый фосфор ядовит, красный – не ядовит

6. Фосфор проявляет себя как окислитель в реакциях:

А) с водородом

Б) с галогенами

В) с металлами

Г) с кислородом

Д) с серой

Напишите уравнения реакций.

7. Будучи кислотным оксидом, оксид фосфора (V) взаимодействует:

А) с водой с образованием кислоты

В) с основными оксидами с образованием солей

Б) с щелочами с образованием соли

Г) все приведенные выше ответы верны

Напишите уравнения возможных реакций.

8. Выберите формулы веществ, с которыми не будет взаимодействовать фосфорная кислота:

А) Na_2O

Б) SO_2

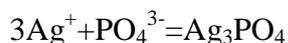
В) KOH

Г) N_2

Д) AgNO_3

Е) Mg

9. Подберите вещества для реакции, соответствующей сокращенному ионному уравнению:



А) сульфат серебра (I)

Б) фосфат натрия

В) нитрат серебра (I)

Г) фосфат кальция

Напишите молекулярное и полное ионное уравнения реакций.

10. Установите соответствие.

1) дигидрофосфат аммония

2) фосфин

3) фосфид магния

4) фосфат магния

5) гидрофосфат аммония

Формула вещества:

А) Mg_3P_2

Б) $(\text{NH}_4)_2\text{HPO}_4$

В) PH_3

Г) $\text{Mg}_3(\text{PO}_4)_2$

Д) $\text{NH}_4\text{H}_2\text{PO}_4$

Еще одна форма контроля, используемая при изучении темы «фосфор» – тестирование с проверкой результатов самих учащихся.

Данная форма контроля дает возможность не только проверить уровень усвоения нового материала, но и показывает реальные возможности учащихся, способствует самопроверке знаний, приучает к самостоятельной работе, повышает ответственность учащихся за процесс обучения. Главная цель – систематизировать пройденный материал, создать у учащихся целостное представление по теме «Фосфор» [1].

В завершении изучения темы проводилась комбинированная оценка знаний учащихся.

Данная форма контроля сочетает в себе несколько видов проверки знаний. Применяется после прохождения темы, когда необходимо опросить максимальное количество учащихся. В этом случае каждому ученику выдается индивидуальное задание, отличающиеся по сложности. Задание зависит от успеваемости [4,5].

Использовались следующие вопросы учителя для учащихся в виде устного индивидуального опроса:

При нагревании красного фосфора без доступа воздуха при нормальном давлении образуется?

В реакциях с металлом фосфор?

Кем был открыт фосфор?

Количество энергетических уровней и электронов на внешнем уровне в атоме фосфора?

Степени окисления, характерные для фосфора?

Фосфор проявляет свои окислительные свойства при взаимодействии с какими веществами?

Чем белый и красный фосфор различаются между собой:

В каком виде фосфор встречается в природе?

Какая формула у дигидрофосфата?

Кроме того, для проверки знаний рекомендуется применять метод тестирования, который отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого обучающихся [1].

Но тестирование имеет свои недостатки. Во-первых, данные, получаемые преподавателем в результате тестирования, хотя и включают в себя информацию о пробелах

в знаниях по конкретным разделам, но не позволяют судить о причинах этих пробелов. Во-вторых, тест не позволяет проверять и оценивать высокие, продуктивные уровни знаний, связанные с творчеством, то есть вероятностные, абстрактные и методологические знания.

И, в-третьих, широта охвата тем в тестировании имеет и обратную сторону. Учащийся при тестировании, в отличие от устного или письменного экзамена, не имеет достаточно времени для сколько-нибудь глубокого анализа темы [1, 4].

В тестировании присутствует элемент случайности. Например, учащийся, не ответивший на простой вопрос, может дать правильный ответ на более сложный. Причиной этого может быть, как случайная ошибка в первом вопросе, так и угадывание ответа во втором. Это искажает результаты теста и приводит к необходимости учета вероятностной составляющей при их анализе [1].

Таким образом, в процессе работы были изучены различные формы контроля, такие как: устные формы контроля, устный или письменный опрос, карточки, краткая самостоятельная работа, практическая или лабораторная работа, тестовые задания, индивидуальный, фронтальный опрос, комбинированный опрос.

Изучение форм контроля позволило более обоснованно и грамотно выбрать, какие формы контроля использовать на уроке химии при изучении темы «Фосфор. Соединения фосфора. Понятие о фосфорных удобрениях». Как показало исследование, оптимальным является сочетание различных форм контроля знаний. При изучении данной темы оптимальными оказались фронтальный опрос, тестовая проверка знаний, краткая самостоятельная работа и индивидуальные задания.

Список источников

1. Кабанова Т.А. Тестирование в современном образовании. Учебное пособие / Т.А. Кабанова, В.А. Новиков. – М.: Высшая школа. 2011. – 381 с. – Текст: непосредственный
2. Красницкая, Г.С. Виды самостоятельных работ / Г.С. Красницкая. – М.: Просвещение. 2016. – 160 с. – Текст: непосредственный
3. Леонтьева, М.Р. О некоторых видах письменных самостоятельных работ / М.Р. Леонтьева. – М.: Просвещение, 2010. – С. 27-35. – Текст: непосредственный
4. Лыгина, С.П. Контроль на уроках химии / С.П. Лыгина. – М.: ПРЕСС, 2017. – 147 с. – Текст: непосредственный

УДК 796.83:616.71-001.5

Данилов Д. В., Минка И. Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПЯСТНЫХ КОСТЕЙ КИСТИ У БОКСЁРОВ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, demid.danilov.01@mail.ru

Ключевые слова: бокс, травмы кисти, профилактика травм, перелом, физическая реабилитация.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации и проведения реабилитационных мероприятий при переломе пястных костей кисти при занятиях боксом на этапе восстановительного лечения.

В настоящее время бокс является одним из популярных видов спорта. К нему приковано внимание многих любителей бокса. Следует заметить, что бокс является высоко травматичным видом спорта. Бокс – контактный вид спорта, поэтому травм в этом виде спорта не избежать. Поэтому растёт необходимость развития методов профилактики травм, которые случаются на тренировках, и особенно на соревнованиях.

В современном мире существуют разные технологии по профилактике травм в боксе. Развитые технологии по профилактике травм позволяют спортсменам чаще выступать на соревнованиях. Также лечение травм с использованием новейших технологий влияет на эффективность тренировочного процесса. Безусловно, многие травмы могут мешать нормальной тренировке, например, спортсмен не может двигаться на ногах так, как ему требуется при спаррингах, не может выполнять какие-либо блокирующие действия, высокоамплитудные удары, что может привести еще к более негативным последствиям. Всё вышеперечисленное не только может помешать в процессе тренировки, но и усугубит травму и ее последствия, осложнит восстановительный процесс. Бокс является одним из зрелищных и популярных видов спорта, бойцы многим жертвуют, получая травмы, для достижения победы и роста популярности среди болельщиков. Поэтому, чтобы достичь высоких результатов в спорте и быть постоянно в тренде, следует уделять внимание не только грамотному построению тренировочного процесса, но и профилактике травматизма на всех этапах подготовки спортсмена и в период соревновательной деятельности.

В боксе, помимо переломов в зоне лицевой части черепа, наиболее распространёнными являются переломы верхних конечностей, а именно перелом пястных костей кисти. Чаще всего боксёры повреждают пятую пястную кость кисти. Происходит

такой перелом после неправильного удара, либо после удара по твёрдой поверхности. Например, часто ломают пястные кости кисти после того, когда спортсмены хотят попасть по туловищу противника, но при этом попадают в защищённую часть туловища – а именно в локоть соперника. После такого удара кость ломается и сгибается в направлении ладони. Переломы пястных костей составляют примерно пятую часть переломов кистей. Чаще такой перелом встречается у мужчин-боксёров, нежели у женщин.

Симптомами такого перелома являются боль и болезненность в определённом месте кисти, которое соответствует пястной кости вокруг сустава. Перелом пястных костей можно определить во время самого перелома, то есть можно услышать треск или щелчок. После этого на месте повреждения возникнет отек, а также обесцвечивание или кровоподтёки. Также, вероятно появление ссадин или рваных ран на руке. Соответствующий палец может быть смещен, и движение этого пальца может быть ограниченным и болезненным.

Переломы пястной кости обычно вызываются ударом сжатого кулака о твердый неподвижный предмет, такой как череп или локоть. Когда удар выполняется с неправильной формой, сила возникает под углом к ладони, создавая спинной изгиб в кости, в конечном итоге вызывая перелом. Когда боксер наносит удары правильной формы, костяшки второй и третьей пястных костей линейно совпадают с суставной лучевой костью, за которой линейно следует плечевая кость. Благодаря линейному сочленению костей сила может свободно перемещаться по этим суставам и костям и рассеиваться без травм. Также такие переломы могут быть следствием неправильно поставленной техники. Спортсмены могут ударить не сильно и не по твёрдой поверхности, но при этом им не удастся избежать травмы. Таким образом, переломы второй и третьей пястных костей встречаются достаточно редко, причём переломы четвёртой и пятой пястных костей встречаются еще реже.

Для диагностики такой травмы проводят рентген диагностику. Рентгеновский снимок используется для отображения перелома и его углов. В очень редких случаях может быть проведена компьютерная томография, чтобы получить более детальную картину.

Для предотвращения переломов пястных костей боксёры используют материалы для обёртывания рук «тэйпы», а также защитное снаряжение, такое как боксёрские перчатки, которые помогают зафиксировать руки, значительно уменьшая боль и риск получения травмы во время удара.

Лечение перелома пястных костей и других костей кисти зависит от вида и степени тяжести травмы. При диагностированном закрытом переломе без смещения проводится консервативное лечение – репозиция (при необходимости) и наложение фиксирующей повязки.

При сложных видах переломов (со смещением, со значительным количеством отломков) чаще проводится хирургическое лечение, включающее открытую репозицию и фиксацию перелома путем остеосинтеза, для чего используются: пластины, винты, спицы, а также аппараты наружной фиксации. В раннем послеоперационном периоде для исключения риска повторного смещения и меньшей травматизации тканей, а также уменьшения болезненных ощущений, на небольшой срок накладывается гипсовая повязка. Оперативное лечение позволяет ускорить сроки внешней иммобилизации – ношения гипсовых повязок и прочих аппаратов, что приведёт к более ранним срокам для восстановления прежних функций кисти.

На этапе восстановительного лечения проводятся реабилитационные мероприятия, включающие занятия лечебной физкультурой, массаж и физиотерапевтические процедуры. Упражнения леченой гимнастики рекомендуют начинать еще в период иммобилизации, а также в постиммобилизационном и восстановительном периодах. Для более скорого восстановления рекомендуют общеразвивающие упражнения а также специальные, направленные непосредственно на область повреждения.

Специальные физические упражнения при переломе пястных костей кисти:

- 1) Сгибание кисти вниз с фиксацией на 5 секунд. Повторить 3 раза, 3 подхода.
- 2) Разгибание – отведение кисти с последующей фиксацией на 5 секунд. Повторить 3 раза, 3 подхода.
- 3) Сжатым кулаком выполнять движения влево-вправо. Выполнить по 15 раз в каждую сторону, 3 подхода.
- 4) Положить руку на любую ровную горизонтальную поверхность. Соприкоснуться мизинцем к большому пальцу. Удерживать такое положение 10 секунд. Повторить 10 раз, 3 подхода.
- 5) Взять мягкий резиновый шар. Медленно сжимать и разжимать. Повторить 10 сжатий, выполнить 3 подхода.
- 6) Взять резинку, обернуть её на пальцы. Разведение пальцев в сторону. Повторить 15 раз, 3 подхода.
- 7) Упражнения на восстановление бытовых двигательных навыков (выкручивание тряпки, открывание замка ключом и т.п.).

Таким образом, в данной статье были рассмотрены наиболее часто встречающиеся травмы в боксе, их симптомы, диагностика, профилактика и лечение. Можно сказать, что на современном этапе развития медицины не сложно поставить диагноз и его лечение. Бокс вышел на такой высокий уровень, что врачи часто сталкиваются с лечением травм, которые получают боксёры. Из этого следует, по мере частого сталкивания врачей с травмами

боксёров, стала развиваться и медицина, которая в какой-то степени адаптировалась под лечение конкретных травм. В настоящее время уже много существует методов восстановления травм – массаж, физиотерапевтические процедуры, различные хирургические лечения, включающие открытую репозицию и фиксацию переломов путём остеосинтеза. Также, нельзя забывать про специальные упражнения, которые помогают еще быстрее восстановить ту или иную травму. Данные подходы к восстановлению позволяют спортсменам выходить каждый раз на новый уровень своего мастерства, что позволяет развиваться самому спортсмену, так и вносить вклад в развитие своего спорта в целом.

Список источников

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с. – ISBN 5-691-01006-9. – Текст: непосредственный
2. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие / В.А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116 с. – Текст: непосредственный.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. – ISBN 5-85009-927-1. – Текст: непосредственный.
4. Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 1 : учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / [С. Н. Попов, О. В. Козырева, М.М.Малашенко и др.] ; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-9553-0. – Текст: непосредственный.
5. Лечение перелома кисти. – Текст: электронный // Союз. Многопрофильная клиника: официальный сайт. – URL: <https://www.klinikasoюз.ru/travmatologia/hand-surgery/lechenie-perelomov-kisti/> (дата обращения: 30.11.2021).
6. Википедия: Boxer's fracture. – Текст: электронный // Wikipedia: сайт. – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Boxer%27s_fracture#:~:text=Перелом%20боксера-это%20перелом%205-й%20пястной,включают%20боль%20и%20вдавленный%20сустав (дата обращения: 30.11.2021)

УДК 37.037.1

Ермолаева В. А., Карась Т. Ю.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У ДЕВУШЕК В СТАРШИХ КЛАССАХ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: внеурочная деятельность, волейбол, возрастные особенности, формы обучения, средства физического воспитания

Аннотация. Определены организационные основы при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в секции по волейболу. Изучены особенности организации и содержания внеурочных занятий по волейболу у девушек 10-11 классов. Определена основная направленность недельного цикла учебно-тренировочных занятий, направленных на закрепление и совершенствование технико-тактических действий с параллельным выполнением упражнений на общую физическую подготовку при комбинированной форме проведения занятий.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной работы является неотъемлемой частью образовательного процесса. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление [10].

По мнению Ю.Д. Железняк среди большого многообразия средств решения задачи оздоровления учащихся в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте [6]. М.В. Астахов, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев утверждают, что игра в волейбол развивает умение быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью [1].

В то же время вопросы организации внеурочной работы по волейболу у девушек старших классов остаются в настоящее время актуальными. И.В. Орлан, утверждает, что организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе требует особого внимания с учетом ряда факторов [9]. Н.Н.

Куинджи отмечал, что гендерный подход к обучению и воспитанию детей в школе его физиологические, гигиенические и социальные аспекты имеют решающее значение [8].

В связи с этим проблема организации внеурочных занятий по волейболу у девушек старшего школьного возраста является актуальной.

Цель исследования: определение особенностей организации внеурочных занятий по волейболу у девушек старшего школьного возраста с учетом различного уровня их подготовленности.

Объект исследования: процесс физического воспитания.

Предмет исследования: организация внеурочной работы по волейболу у учащихся старших классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать данные по возрастным особенностям девушек 10-11 класса.
2. Изучить средства и методы обучения и тренировки в волейболе.
3. Обобщить материал по содержанию программ внеурочной работы по волейболу у учащихся старших классов.
4. Определить особенности организации и содержания занятий в секции по волейболу для девушек старшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседа; анализ документальных материалов.

Особенности организации и содержания внеурочных занятий по волейболу у девушек 10-11 классов в образовательном процессе в системе внеурочной работы по физкультурно-спортивному направлению в общеобразовательной школе представляют собой специально организованную деятельность педагога и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития личности. Организация деятельности по дополнительному образованию детей должна быть прежде всего опираться на форму и задачи процесса.

По мнению Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. организация учебно-тренировочного занятия по волейболу включает в себя:

1. Знание контингента занимающихся (пол, количество, возраст), уровня их физической, технико-тактической и психической подготовленности, индивидуальных особенностей для выбора оптимальных средств и методов.
2. Учет мотивации к занятиям волейболом для выбора педагогических приемов обучения.
3. Комплектация и учет материально-технического обеспечения занятий.
4. Целесообразность размещения и перемещения, построение, перестроение, переходы учеников с учетом решения конкретной задачи.

5. Формы организации учебной деятельности: а) одновременная: фронтальная, групповая, индивидуальная, б) поочередная: круговая, посменная, поочередная, поточная, попеременная в парах и т.д.

6. Организация работы помощников: дежурных, судей, капитанов.

7. Организация лиц присутствующих на уроке (временно освобожденных): слушать, объяснять, анализировать, отвечать на вопросы учителя, выполнять частично упражнения [1].

В качестве практического материала нами разработано содержание мероприятий по организации учебно-тренировочных занятий недельного микроцикла на секции по волейболу у девушек 10-11 класса.

Материал по методике и организации физкультурно-оздоровительной работы основан на работах многих авторов, в частности И.В. Калашникова [7], Л.А. Боярской [3] и др. Основная направленность недельных учебно-тренировочных занятий направлена на закрепление и совершенствование технико-тактических действий с параллельным выполнением упражнений на общую физическую подготовку при комбинированной форме проведения занятий.

1. Организация комбинированной формы проведения занятий заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. В частности наша экспериментальная группа в 12 девушек разбивалась на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа закрепляла навыки второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Вторая подгруппа закрепляла и совершенствовала навыки приема мяча снизу. Третья подгруппа закрепляла навыки нападающего удара. Четвертая подгруппа выполняла акробатические упражнения.

2. Организация выполнения дополнительных средств общей физической подготовки на секции по волейболу. Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на общую физическую подготовку, обучать девушек элементарным приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях согласно рекомендации педагогов обязательно применяли большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

3. Организация занятий по изучению приемов игры в волейбол с учетом общих методических правил для уроков физической культуры.

4. Организация учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку.

5. Использование фронтально-группового и сопряженного методов. В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетали с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни

выполняли задания у сетки с волейбольным мячом, другие выполняли упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на развитие двигательных координационных способностей и т. п.

6. Организация теоретической и методической подготовки. Мы использовали беседы, рассказ, лекцию, опрос как формы словесного метода физического воспитания. В организацию работы секции по волейболу входила разработка вопросов с использованием активного метода обучения. Активный метод обучения нами использовался в виде беседы с девушками.

7. Организация контрольных тестовых испытаний. Для этого организовывали контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, контрольные игры по волейболу, выполнение определенных технико-тактических задач, попадания в цель в определенную зону площадки (например, подача), максимальное количество приема-передачи мяча определенным способом с партнером и т.д.

8. Организация игровых заданий и игровых приемов. Особое внимание при организации занятий нами уделялось использованию подвижных игр. Учитывая неравномерный (разный) уровень подготовленности девушек в волейболе, данный метод позволял не потерять интерес к игре, повышал эмоциональный уровень занятия, а также позволял закреплять умения и навыки волейбола. Игры помогали созданию коллектива. Коллективное начало подвижных игр формирует и положительные черты характера школьников, повышает уровень их нравственных качеств.

9. Определение помощников среди учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий. В процессе организации занятий следует учитывать необходимость включения в процесс в качестве помощников-инструкторов самих учащихся. Это необходимо, прежде всего, для того, чтобы разгрузить педагога и дать ему возможность сконцентрироваться на определенных группах, учениках, заданиях и т.д. Также это важно и для обучения учащихся основам методики ведения учебно-тренировочных занятий. Девушки на наших занятиях проводили упражнения общеподготовительной и специально-подготовительной разминки, помогали в приеме контрольных нормативов и тестовых заданий, отслеживали технику выполнения двигательных действий (наиболее подготовленные), руководили технико-тактическими задачами, осуществляли судейство контрольных учебных игр и т.д.

Таким образом, особенности организации и содержания внеурочных занятий по волейболу у девушек 10-11 классов заключаются в планировании и реализации задач учебно-познавательной деятельности на основе применения организационной структуры коллективного способа обучения, включающего в свое содержание самостоятельную работу, индивидуально-фронтальную, коллективно-фронтальную, коллективно-групповую (единую

и дифференцированную) формы обучения и взаимообучение в парах сменного состава. Организация и содержание занятий представлено в данном исследовании рядом пунктов, которые позволяют определить педагогические условия для успешного усвоения и совершенствования игры в волейбол.

Определены особенности организации и содержания занятий в секции по волейболу для девушек старшего школьного возраста, которые представлены в виде девяти пунктов в соответствии с выбранной тематикой недельного учебно-тренировочного микроцикла. Данные организационные аспекты были реализованы в практической деятельности у учащихся старшего школьного возраста на секции по волейболу в общеобразовательных школах г. Комсомольска-на-Амуре под руководством опытных педагогов по физической культуре. Важную особенность в организации секции по волейболу играет осуществление комплексного контроля и коррекции двигательных действий, позволяющий оперативно оценивать техническую подготовленность, умение управлять своими действиями и уровень специальной физической подготовленности, обеспечивающей успешное освоение программного учебного материала. Опрос как средство проблемного обучения представляет собой комплекс педагогической диагностики эффективности обучения, состоящий из блоков оценки теоретической подготовленности, например, вопросов по вопросам об основах технических приёмов в волейболе, техники выполнения основных двигательных действий в волейболе, оценки умений дифференцировать свои двигательные действия в специальных двигательных тестах и блока тестирования уровня развития базовых физических качеств, обеспечивающих технические действия в волейболе.

Список источников

1. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пенза: СКФУ, 2014. – 114 с. – ISBN 978-5-600-00812-0. – Текст: непосредственный

2. Басманова, Е.С. Гендерные особенности детей в организации образовательного процесса / Е.С. Басманова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 17. – С. 565-567.

3. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л.А. Боярская ; [науч. ред. В.Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. – ISBN 978-5-7996-2157-5. – Текст: непосредственный

4. Волкова, Е.М. Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс / Е.М. Волкова – Текст: электронный // Инфоурок: сайт. – URL: <https://infourok.ru/> (дата обращения 02.10.2021)

5. Гордеева, Н.А. Проектирование уроков физической культуры в условиях реализации ФГОС / Н.А. Гордеева, А.С. Валева. – Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. – 65 с. – Текст: электронный // Институт развития образования Республики Башкортостан: официальный сайт. – URL: https://old.iorrb.ru/files/kafedri/fizra/gordeeva_valeeva_proekt_urokov_fiz_cult_fgos.pdf. (дата обращения 12.10.2021)

6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с. – Текст: непосредственный

7. Калашников, И.В. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов / И.В. Калашников. – Темрюк: Темрюк, 2017. – 23 с. – Текст: непосредственный

8. Куинджи, Н.Н. Гендерный подход к обучению и воспитанию детей в школе: физиологические, гигиенические и социальные аспекты / Н.Н. Куинджи. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 80 с. – Текст: непосредственный

9. Орлан, И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Скляров, Л.Г. Гаврилова. – Волгоград, 2013. – 108 с. – Текст: электронный // Научная электронная библиотеке eLIBRARY: сайт. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF

10.Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования. – Текст: электронный // Гарант: сайт. – URL: <https://base.garant.ru/6149681/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>, свободный. (дата обращения: 01.11.2021).

УДК 367.64

Ерюшева Т. В.¹, Карась Т. Ю.²

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

¹МОУ гимназия №1 им. Героя Советского союза Е. Дикопольцева
городского округа «город Комсомольск-на-Амуре»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, eriusheva@yandex.ru

²ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: физическая подготовка, специально-подготовительные упражнения, нормативы, тесты, силовые качества, возрастные особенности

Аннотация. Определены средства и методы развития силовых способностей, предназначенные для развития скоростно-силовых способностей у юношей для подготовки к выполнению тестов ВФСК ГТО. Представлены методические указания при выполнении комплексов упражнений. На основе педагогического эксперимента доказана и представлена в статье эффективность предложенных комплексов упражнений силовой направленности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО позволяет определить уровень физической, технической подготовленности детей разного школьного возраста. Комплекс ГТО позволяет создать базовую основу для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности – трудовой, бытовой и военной.

В своей статье Н.Н. Нартова говорит о том, что существует проблема выполнения юношами старшекласниками нормативов ГТО, в частности подтягивание из полного вися, рывок гири, а так же сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Результаты опроса показали, что наибольшую сложность у юношей вызывают: рывок гири (46,2%), подтягивание из полного вися (53,3%) [3].

С.Б. Букин в своей статье перечисляет факторы, которые мешают успешно сдать силовые нормативы школьникам старшекласникам: избыточный вес, низкий уровень физической подготовленности, отсутствие правильной техники выполнения упражнений силовой направленности [1].

Старший школьный возраст является сенситивным для развития силовых способностей у юношей, поэтому целесообразно включить в уроки физической культуры и во внеурочную деятельность комплексы упражнений на развития силовых способностей, способствующих успешному выполнению определенных тестов в ГТО.

Цель исследования: на основе изучения уровня подготовленности юношей старшего школьного возраста к сдаче норм ВФСК ГТО разработать комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития силовых способностей.

Объект исследования: процесс физического воспитания юношей старшего школьного возраста.

Предмет исследования: средства и методы физической подготовки старшеклассников.

Задачи:

1. Проанализировать результаты выполнения контрольных нормативов: «прыжок в длину с места», «подтягивание из полного виса», «сгибание разгибание рук в упоре лежа», «рывок гири» у старшеклассников г. Комсомольска-на-Амуре.

2. Рассмотреть средства и методы, направленные на развитие силовых способностей с учетом возрастных особенностей старшеклассников.

3. Систематизировать комплексы упражнений, направленные на развитие силовых способностей на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

4. Экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений силовой направленности для юношей старшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседа; математическая статистика.

Решение двух первых вышеизложенных задач позволило определить содержание комплексов упражнений силовой направленности для юношей. В основу был взят «ударный» метод профессора Ю.В. Верхошанского [3]. Главным правилом служит комбинация растяжения мышц с последующим их мощным сокращением. Все упражнения мы настоятельно рекомендуем выполнять исключительно с собственным весом и без использования дополнительного отягощения.

Для укрепления мышц ног и развития скоростно-силовых показателей (взрывной силы) в аспекте подготовки к выполнению теста ГТО «прыжок с места толчком двух ног» составлен комплекс упражнений.

Комплекс упражнений №1.

Ставим одну гимнастическую тумбу.

1) Выполняем запрыгивание на тумбу, затем спрыгиваем с нее вперед.

2) Выполняем запрыгивание на тумбу, спрыгиваем с нее вперед, далее делаем прыжок в длину.

3) Выполняем запрыгивание на тумбу, спрыгиваем с нее назад, затем снова запрыгиваем, спрыгиваем вперед и делаем прыжок в длину.

Затем ставим две тумбы одинаковой высоты рядом друг с другом.

1) Выполняем запрыгивание на первую тумбу, спрыгиваем с нее вперед, запрыгиваем на вторую тумбу и спрыгиваем с нее вперед.

2) Выполняем запрыгивание на первую тумбу, спрыгиваем с нее вперед, запрыгиваем на вторую тумбу и спрыгиваем с нее вперед и далее делаем два прыжка в длину.

3) Выполняем запрыгивание на первую тумбу, спрыгиваем с нее вперед, запрыгиваем на вторую тумбу и спрыгиваем с нее вперед и далее делаем два прыжка в высоту и один в длину.

Ставим одну рядом две тумбы, одна ниже другой.

1) Запрыгиваем на более низкую тумбу, с неё же запрыгиваем на более высокую и спрыгиваем вниз на мат.

2) Запрыгиваем на более низкую тумбу, спрыгиваем с нее назад, далее снова запрыгиваем на нее, с этой тумбы запрыгиваем на более высокую и спрыгиваем вниз на мат.

3) Запрыгиваем на более низкую тумбу, с неё же запрыгиваем на более высокую и спрыгиваем вниз на мат, с дальнейшим выпрыгиванием вперед.

Для учеников с более высоким уровнем физической подготовленности.

4) Запрыгиваем на более высокую тумбу, затем спрыгиваем с нее вниз на мат и выполняем два прыжка, один в высоту, второй в длину.

Для укрепления мышц рук в аспекте подготовки к выполнению тестов: «подтягивание из полного виса», «сгибание разгибание рук в упоре лежа», «рывок гири» составлен комплекс упражнений, направленный на развитие силовой выносливости и скоростно-силовой способности мышц рук. Метод выбран круговой.

Комплекс упражнений №2.

Метод: круговой (3 круга). Упражнения выполняются на «станциях» выполняется в парах. Время выполнения упражнений на станциях: 1 минута. Отдых между «станциями»- 15 секунд. Отдых между кругами: 1 минута. Инвентарь: 2 резины, набивной мяч (5 либо 10 кг).

1 «станция». Подтягивания из полного виса с использованием резины. М.У.: подбородком касаемся перекладины. Не делать волнообразное движение туловищем. Минимум 20 раз.

2 «станция». Прыжки вверх из исходного положения упор присев. М.У.: как можно выше. Минимум 25 раз.

3 «станция». Сед лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Сгибание разгибание туловища и при сгибании выполняем передачу (бросок) набивного мяча двумя руками от грудины. М.У.: локти разведены в стороны. Минимум 25 раз (в общем).

4 «станция». Прыжки через скакалку с вращением вперед. М.У.: минимум 90 раз.

5 «станция». Напротив друг друга упор лежа, выполняем одновременно сгибания и разгибания рук в упоре лежа, затем при возвращении в исходное положение своей ладонью касаемся ладони напарника (поочередно правой и левой). М.У.: спина прямая, не прогибаем поясницу. Минимум 25 раз.

6 «станция». Выпады вперед поочередно правой и левой ногой, руки на поясе. М.У.: проекция колена не выходит за проекцию стопы. Минимум 24 раза.

Систематизированы методические рекомендации для проведения «круговой» тренировки.

1) Площадь каждой «станции», её расположение определяются задачами занятий, количеством занимающихся и инвентаря. Для обеспечения безопасности и лучшей организации занятий границы станции в зале разделяются гимнастическими скамейками. На местности используются флажки, верёвки, различные ориентиры и т.п.

2) До начала занятий учитель определяет порядок прохождения «станции» и обеспечивает группы технологическими картами. Карта представляет собой копию комплекса упражнений для одной из станций с указанием физиологических режимов, инвентаря и места станции в зале.

3) После проведения подготовительной части они вместе со своими руководителями переходят одновременно от «станции» к другой по кругу, т.е. с первой на вторую, со второй на третью и т.д. до завершения полного круга из 8 «станций».

Для определения эффективности предложенных комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста был проведен педагогический эксперимент на базе МОУ гимназии №1 г.Комсомольска-на-Амуре. В эксперименте принимали участие юноши 11 класса, из них методом выборки были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 9 человек в каждой. В состав контрольной и экспериментальной групп человек были выбраны школьники с одинаковым уровнем развития силовых способностей, не занимающиеся дополнительно в спортивных секциях, клубах, специализированных спортивных школах. По данным медицинского обследования отклонений в состоянии здоровья занимающихся не выявлено, то есть все учащиеся входили в состав основной медицинской группы.

В ходе исследования, в процессе непосредственного проведения экспериментальных упражнений все учащиеся занимались в одном спортивном зале по единой учебной программе.

Экспериментальная группа осуществляла учебную работу по специальным подобранным комплексам упражнений. Помимо этого использовались упражнения

общеразвивающей направленности, способствующие растяжению тех мышечных групп, на которые осуществлялось воздействие. Эти упражнения необходимы для улучшения показателей сократимости мышц, что приводит к росту силовых показателей человека. В ходе эксперимента предложенные комплексы упражнений проводились в различных частях занятия, в зависимости от раздела программы и темы урока. Занятия проводились два раза в неделю.

В начале педагогического эксперимента (в октябре 2020) было проведено тестирование КГ и ЭГ для определения уровня развития силовых способностей (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели тестирования в начале эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	Разница		Р
			Ед.	%	
Прыжок в длину с места	218,33 ± 19,8	217,83 ± 18,2	0,5	0,21	>0.05
Подтягивания из полного виса	6,33 ± 4,4	8,16 ± 5,19	-1,8	22,4	>0.05
Сгиб/разгиб. рук в упоре лежа	39,5 ± 7,25	37 ± 7,3	2,5	1,28	>0.05

Полученные в начале педагогического исследования результаты проведенного тестирования не выявили каких-либо различий в показателях уровня развития силовых способностей у учащихся обеих групп. При выполнении тестов не было значительных искажений в технике выполнения, однако, в контрольном упражнении № 3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» учащиеся допускали такие ошибки, как: нарушали прямую линию «плечи – туловище – ноги», не выполняли фиксацию в крайней точке, не касались грудью пола. Такие типичные ошибки совершали юноши в обеих группах. В целом, следует отметить, что результаты вводного тестирования показали недостаточный уровень развития силовых способностей в двух группах, что подтверждалось нормативными показателями.

Для определения эффективности предложенных комплексов упражнений (в апреле 2021) было организовано и проведено повторное тестирование у юношей 11 класса (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели тестирования в конце эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	Разница		Р
			Ед.	%	
Прыжок в длину с места	219,8 ± 20,2	223,5 ± 16,1	-3,7	1,65	<0.05
Подтягивания из полного виса	8,6 ± 4,17	10,8 ± 5,05	- 2,2	20,3	>0.05
Сгиб/ разгиб. рук в упоре лежа	40,8 ± 6,9	42,3 ± 10,2	-1,5	3,5	<0.05

Показатели большинства тестов, направленных на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, в частности взрывной силы ног по завершению педагогического эксперимента достоверно улучшились в ЭГ по сравнению с КГ (<0.05).

Прежде всего, следует отметить, что наибольший прирост показателей в ЭГ по сравнению с КГ наблюдался в тесте №1 и №3. Во время выполнения упражнений делался акцент на технику их выполнения. Поэтому при повторном тестировании в ЭГ улучшилась техника движений (амплитудность, темп, исходное положение, оперативная поза).

Таким образом, была доказана эффективность экспериментальных комплексов упражнений, которая позволила оптимизировать процесс физического воспитания у юношей старшего школьного возраста.

Список источников

1. Букин, С.Б. Проблема подтягиваний на перекладине у школьников и как её решить / С.Б. Букин. – Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : сайт. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/30/parametry-gotovnosti-starshih-shkolnikov-k-sdache>

2. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4497-0149-7. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Нартова, Н.Н. Параметры готовности старших школьников к сдаче тестов ВФСК ГТО / Н.Н. Нартова, Е.В. Богачева, О.Г. Барышникова. – Текст : электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : сайт. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/30/parametry-gotovnosti-starshih-shkolnikov-k-sdache>

© Ерюшева Т. В., Карась Т. Ю., 2021

УДК 8

Жилкина Д. Э.

ЭФФЕКТ «ЗЛОВЕЩЕЙ ДОЛИНЫ» В ТВОРЧЕСТВЕ Г.Ф. ЛАВКРАФТА

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, solovi61550@gmail.com

Ключевые слова: стилистические приемы, стилистические средства, средства выразительности, образ, литература ужасов, эффект «зловещей долины».

Аннотация. В статье исследуется эффект «зловещей долины» в произведениях Г.Ф. Лавкрафта. Целью статьи является выявление стилистических приемов и особенностей, которые используются в создании образа. В процессе анализа фрагментов произведения обнаружилось, что Г.Ф. Лавкрафт активно использует противопоставление и контраст между различными понятиями, а также объединяет их и создает новые. Таким образом, гипотеза о наличии в текстах Г.Ф. Лавкрафта эффекта «зловещей долины» подтвердилась.

Творчество Говарда Филлипса Лавкрафта славится не только наличием вычурных образом потусторонних существ, влияющих на сознание и разум персонажей, но и способом их описания. В первую очередь, при создании образов людей и сверхъестественных существ Г.Ф. Лавкрафт опирается не столько на стандартные средства выразительности – эпитеты, метафоры, сравнения и другие – сколько на психологическую составляющую образа. Так, Г.Ф. Лавкрафт в своем письме редактору журнала «Weird Tales» писал следующее: *«Теперь все мои рассказы основаны на фундаментальной предпосылке, что общие человеческие законы, интересы и эмоции не имеют никакой силы или значения в бескрайнем космосе. Я не нахожу ничего, кроме ребячества в историях, где человеческая форма, местные людские страсти, рамки и нормы, изображены как родные для иных миров или вселенных»* [2] [4, с. 150]. Следовательно, Лавкрафт стремился создать образ, максимально отдаленный от образа человеческого. В этом Лавкрафту помогало явление, известное как эффект «зловещей долины». Увеличение интереса к данному феномену и механизму его возникновения со стороны ученых, инженеров, а также писателей и художников позволяет сказать, что данное исследование является актуальным. Чтобы изучить данный эффект в литературе, мы проанализируем различные произведения Г.Ф. Лавкрафта, выделим стилистические особенности создания образов и подведем итоги.

Эффект «зловещей долины» – это явление, заключающееся в появлении чувства страха, тревоги, неприязни и отвращения при наблюдении за объектом, выглядящим или

действующим подобно человеку. Свое название эффект получил из-за внешнего вида графика, который был составлен ученым Масахиро Мори в 1978 году во время исследования эмоциональной реакции людей на роботов: чем больше робот напоминал человека, тем более симпатия по отношению к роботу возрастала, но ровно до определенного момента. Роботы, наиболее напоминающие людей, вызывали резкое отторжение и неприязнь, формируя на графике резкий спад, который и назвали «зловещей долиной». [1, с. 321]

Как уже было упомянуто ранее, данный эффект активно используется Лавкрафтом в описании происходящего. Например, проанализируем в рассказе «The Case of Charles Dexter Ward» («История Чарльза Декстера Варда») следующие описания, в которых можно обнаружить стилистические элементы, создающие тревожную атмосферу:

«In the first place, the patient seemed oddly older than his twenty-six years would warrant. Mental disturbance, it is true, will age one rapidly; but the face of this young man had taken on a subtle cast which only the very aged normally acquire». [5, с. 84]

«Прежде всего, пациент казался старше своих двадцати шести лет. Бесспорно, душевные болезни быстро старят, но здесь дело было не столько в его внешности, сколько в том едва уловимом выражении, какое обычно появляется лишь на лицах глубоких стариков». [3, с. 552]

В данном отрывке мы наблюдаем контраст между действительным возрастом персонажа (twenty-six years, this young man) и тем, какой можно было бы ему дать (the very aged). Происходит противопоставление реального и нереального также в следующем отрывке:

«Respiration and heart action had a baffling lack of symmetry; the voice was lost, so that no sounds above a whisper were possible; digestion was incredibly prolonged and minimised, and neural reactions to standard stimuli bore no relation at all to anything heretofore recorded, either normal or pathological». [5, с. 84]

«В дыхательной и сердечной деятельности больного наблюдалась загадочная аритмия; он почти лишился голоса и мог только шептать; пищеварение было до крайности замедленным, а нервные реакции на простейшие внешние раздражители не имели ничего общего со всеми наблюдавшимися ранее реакциями, будь они нормальными или патологическими». [3, с. 552]

Использование эпитетов и усилителей (baffling и incredibly соответственно) подчеркивает необычность ситуации. Дополнительный эффект «неестественности» жизненного состояния персонажа подчеркивается противопоставлением не только здорового (normal) и действительного, но и нездорового (pathological) с действительным. Таким образом, Лавкрафт показывает самую настоящую нереальность человеческого состояния,

выходящего за рамки двух единственно возможных вариантов. Это подтверждается следующей фразой:

«In general, all physicians agree that in Ward the processes of metabolism had become retarded to a degree beyond precedent». [5, с. 84]

«В целом все обследовавшие его врачи сходились во мнении, что процесс обмена веществ у Варда практически затормозился, и не могли найти этому феномену ни прецедента, ни какого-либо объяснения». [3, с. 553].

Не менее выразительное противопоставление здорового и нездорового наблюдается не только во внешности персонажа, но и его душевном состоянии:

«His madness held no affinity to any sort recorded in even the latest and most exhaustive of treatises, and was conjoined to a mental force which would have made him a genius or a leader had it not been twisted into strange and grotesque forms». [5, с. 84]

«Его безумие не походило ни на одну душевную болезнь, описанную даже в самых подробных и авторитетных научных источниках, и сопровождалось расцветом умственных способностей, которые могли бы сделать его гениальным ученым или общественным деятелем, если бы не приняли столь причудливую и уродливую форму» [3, с. 553].

Как видно, ярко контрастируют возможная гениальность (a genius, a leader) и действительное уродство (strange and grotesque), которые, по своей сути не являясь противоположными друг другу понятиями, в данном контексте выступают в качестве антонимов. Таким образом, можно сказать, что образованное понятие «гениальное безумие» является оксюмороном – сочетанием двух противоположных качеств одного объекта, один из которых является объективным и наблюдаемым всеми, а второй несет субъективное, оценочное значение: персонаж объективно безумен, но субъективно, со стороны окружающих людей, кажется гениальным. Следовательно, в этом произведении Лавкрафт активно использует противопоставления и контрастные сравнения, а также живо играет с эпитетами.

Теперь проанализируем фрагмент из произведения «The Festival» («Праздник»):

«This fear grew stronger from what had before lessened it, for the more I looked at the old man's bland face the more its very blandness terrified me. The eyes never moved, and the skin was too like wax. Finally I was sure it was not a face at all, but a fiendishly cunning mask. But the flabby hands, curiously gloved, wrote genially on the tablet and told me I must wait a while before I could be led to the place of festival». [6, с. 171]

«Более того, страх этот усилился, и причиной этому было именно то, что лишь недавно его заглушило: я имею в виду доброе лицо старика, ибо чем дольше я в него всматривался, тем более меня ужасала сама доброта его. Неподвижные, застывшие

зрачки, кожа белая, как воск... Внезапно я понял, что это вовсе не лицо, а маска, дьявольски искусная маска. И еще меня поразило то, что старик был в перчатках. Трясущимися руками он снова нацарапал что-то на табличке. Я прочел: мне вежливо предлагалось немного подождать, прежде чем меня отведут к месту празднества». [3, с. 58].

Здесь мы наблюдаем самое отчетливое проявление эффекта «зловещей долины»: положительное качество внешности (bland, доброта) парадоксально внушает негативные эмоции рассказчику. К тому же, следует отметить использование глагола, выражающего страх: Лавкрафт использует именно глагол «to terrify» (ужасать), что дает более сильную, более глубокую эмоциональную окраску, особенно в сочетании с предшествующим ему существительным «fear» (страх), что будто бы показывает усиление этого чувства и переход его на более интенсивный уровень. Вдобавок Лавкрафт сравнивает кожу и лицо с материальными объектами, воском и маской, тем самым уменьшая «человекоподобность» персонажа.

Проанализируем теперь фрагмент из произведения «The Shadow over Innsmouth» («Мгла над Инсмутом»):

«Some of 'em have queer narrow heads with flat noses and bulgy, stary eyes that never seem to shut, and their skin ain't quite right. Rough and scabby, and the sides of their necks are all shrivelled or creased up. Get bald, too, very young. The older fellows look the worst—fact is, I don't believe I've ever seen a very old chap of that kind». [7, с. 10]

«У некоторых из них ненормально узкие головы, приплюснутые носы и выпученные блестящие глаза, которые никогда не закрываются, и с кожей явно что-то не так. Она огрубевшая и вся покрыта чешуйками, а шеи у них то ли в морщинках, то ли в складках. И лысеют очень рано, уже в юности. Хуже всего выглядят взрослые мужчины. И вот еще что: я ни разу не видел их стариков! Это факт». [3, с. 321]

Как мы видим, Лавкрафт смог создать образ персонажа, постепенно теряющего свой человеческий здоровый вид. В отличие от прошлых примеров, здесь происходит противопоставление человеческих составляющих не чужеродным объектам, а животным. Четко прослеживается негативная оценка говорящего: «stary eyes» («выпученные глаза»), «ain't quite right» («что-то не так»), «look the worst» («хуже всего выглядят»).

Аналогичное повторяется в следующем отрывке, когда главный герой сталкивается с персонажем с соответствующим описанием:

«A certain greasiness about the fellow increased my dislike... His oddities certainly did not look Asiatic, Polynesian, Levantine, or negroid, yet I could see why the people found him alien. I myself would have thought of biological degeneration rather than alienage». [7, с. 12]

«И весь он был какой-то скользко-маслянистый, что лишь усугубило мою неприязнь... Его странная внешность не выдавала в нем ни азиата, ни полинезийца, ни левантинца или негроида, но я теперь понимал, отчего люди считали его инородцем. Хотя я бы сказал, что в нем угадывались признаки не чужеземного происхождения, а скорее биологического вырождения». [3, с. 328]

Снова Лавкрафт использует противопоставление человеческих и животных качеств, но в этот раз не внешних, а расовых. Лавкрафт сталкивает и смешивает изначально несочетаемые образы, и результат вызывает не только ярое отторжение и неприязнь (dislike), но и самое настоящее тревожное недоумение, которое выражается через словосочетание «биологическое вырождение» («biological degeneration»). Через него подчеркивается не просто иностранность облика, а именно его нечеловеческие черты.

Необъяснимая тревога у главного героя проявляется также в следующем фрагменте:

«Somehow these people seemed more disquieting than the dismal buildings, for almost every one had certain peculiarities of face and motions which I instinctively disliked without being able to define or comprehend them. For a second I thought this typical physique suggested some picture I had seen, perhaps in a book, under circumstances of particular horror or melancholy; but this pseudo-recollection passed very quickly». [7, с. 13]

«Почему-то эти горожане вызывали у меня куда большую тревогу, чем унылые дома, ибо их лица и движения были отмечены некой странностью, сразу же возбуждавшей во мне инстинктивную неприязнь, – но в чем именно заключалась эта странность, я не мог ни определить, ни понять. На секунду мне почудилось, что их телосложение напомнило какую-то картинку, которую я некогда увидел, может быть, в книге, в момент нахлынувшего на меня невообразимого ужаса или приступа меланхолии. Но это псевдовоспоминание промелькнуло очень быстро». [3, с. 331].

Опять же это описание можно считать ярким проявлением эффекта «зловещей долины». Создавая этот эффект, Лавкрафт прибегает к определенному набору слов. Например, неясность источника тревоги подчеркивается следующими словами и словосочетаниями: «somehow» («почему-то»), «seemed» («казался»), «instinctively disliked» («возбуждавшей инстинктивную неприязнь»), «thought» («почудилось»), «without being able to define or comprehend» («не мог ни определить, ни понять»). Также прослеживается разность глубины испытываемых эмоций в сочетании слов «horror» («ужас») и «melancholy» («меланхолия») – если первое достаточно сильное и точное, то второе гораздо мягче и эфемернее. Данный контраст позволяет создать ощущение именно глубокого, но неуловимого чувства страха.

Проанализировав фрагменты из трех разных произведений Г.Ф. Лавкрафта, мы обнаружили стилистические закономерности и особенности, которые проявляются чаще всего. В первую очередь, Г.Ф. Лавкрафт регулярно использует противопоставления и контрасты между земными и неземными планами, придает живым существам черты неживых объектов, а человеку приписывает нечеловеческие свойства, что в определенных ситуациях и контексте создает своего рода оксюморон. Во вторую очередь, Г.Ф. Лавкрафт использует определенные слова и словосочетания, которые помогают создать необходимый эмоциональный фон. И, наконец, мы убедились, что с помощью использованных стилистических средств Г.Ф. Лавкрафту удастся создавать для персонажей и читателей эффект «зловещей долины».

Список источников

1. Каку, М. Искусственный разум и кремниевое сознание / Митио Каку; пер. с англ. Н. Лисовой, науч. ред. К. Томс. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – С. 321 – 5000 экз. – ISBN 978-5-91671-369-5 – Текст : непосредственный.
2. Лавкрафт, Г. Ф. Письмо Говарда Лавкрафта Фарнсворту Райту / А. Лотерман. – Текст : электронный // Lib.ru: Журнал «Самиздат» : [сайт]. – 2021. – 23 нояб. – URL: http://samlib.ru/l/loterman_a/lovecraft_letter284.shtml (дата обращения: 23.11.21)
3. Лавкрафт, Г. Ф. Малое собрание сочинений / Г.Ф. Лавкрафт; пер. с англ. О. Алякринского, И. Богданова, Л. Бриловой [и др.] – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2016. – 880 с. – ISBN 978-5-389-08142-0 – Текст : непосредственный.
4. Lovecraft, H. P. Selected Letters of H. P. Lovecraft II (1925-1929) / H.P. Lovecraft. – United States: Arkham House, 1968. – P.150. – ISBN 0-87054-029-7 – Text : direct.
5. Lovecraft, H. P. The Case of Charles Dexter Ward / J.C. Henneberger – Text : direct // Weird Tales. – 1941. – №10 – P. 84.
6. Lovecraft, H. P. The Festival / J.C. Henneberger – Text : direct // Weird Tales. – 1925. – №1 – P. 171.
7. Lovecraft, H. P. The Shadow over Innsmouth / J.C. Henneberger. – Text : direct // Weird Tales. – 1942. – №3 – P. 10-13.

© Жилкина Д. Э., 2021

УДК 371.38

Король Т. И.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В
УСЛОВИЯХ ФГОС

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, tatyana_korol_579@inbox.ru

Ключевые слова: проект, сопровождение, проектная деятельность, внеурочная деятельность, основная школа.

Аннотация. В статье рассмотрены практические аспекты проблемы сопровождения проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе. Многочисленные исследования показали, что успешность человека определяется его способностью организовать свою жизнь как проект: определить дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей. Комплексное и целенаправленное сопровождение проектной деятельности учащихся является одним из компонентов повышения качества образования.

Многочисленные исследования показали, что успешность человека определяется его способностью организовать свою жизнь как проект: определить дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей. Поэтому, актуальной задачей современного образования является создание условий для формирования у учащихся проектных компетенций как универсальных действий [29].

Проектная деятельность – это инновационная форма обучения, основанная на активизации познавательной работы учащихся и развитии основ творческого подхода к деятельности [4].

По результатам изучения отечественной и зарубежной литературы, мы пришли к выводу, что эффективность проектной деятельности во внеурочной деятельности обеспечивается при условии организации комплексного педагогического сопровождения:

Сопровождение проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе будет эффективным, если:

- осуществляется постоянный мониторинг проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе;

- разработана модель и определен комплекс мер по совершенствованию сопровождения проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе с учетом её специфики;

- организована целенаправленная и систематическая работа по сопровождению проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе в данной образовательной организации [5, 7].

В целом сопровождение проектной деятельности во внеурочной деятельности в основной школе – это специально организованный процесс оптимизации проектной деятельности учащихся во внеучебное время. Для того чтобы систематизировать этот процесс, указать его составляющие и этапы был разработан план сопровождения [1, 2, 12].

Анализ организации сопровождения проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе проводился на базе МОУ СОШ №31.

Экспериментальная работа проводилась в течении одного учебного года и включала в себя три этапа.

Первый этап – констатирующий: изучена документация образовательного учреждения, проведена первичная диагностика педагогов и учащихся, разработана модель сопровождения проектной деятельности во внеурочной деятельности в основной школе, выбрана технология сопровождения педагогом проектной деятельности учащихся основной школы.

Второй этап – формирующий: осуществлялась апробация процессуальной модели и технологии сопровождения проектной деятельности во внеурочной деятельности учащихся 8 классов.

Третий этап – аналитический: проведена итоговая диагностика учащихся, обобщены результаты экспериментального исследования, составлены рекомендации по организации сопровождения проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе [3, 5, 6, 14, 17, 26].

По результатам изучения документации образовательной организации, мы выяснили, что МОУ СОШ №31 ставит перед собой задачу обучения учеников проектным компетенциям и подробно расписывает планируемые результаты, способы оценки и варианты проектной деятельности. Проектная работа обеспечивается со стороны МОУ СОШ №31 психолого-педагогическим сопровождением. В функцию педагога входит: обсуждение с обучающимся проектной идеи и помощь в подготовке к ее защите и реализации, посредничество между обучающимися и экспертной комиссией (при необходимости), другая помощь. Проектная работа обеспечивается тьюторским сопровождением. Руководителем проекта может являться учитель-предметник, классный руководитель, педагог-организатор,

педагог дополнительного образования, педагог-психолог и социальный педагог. В функцию тьютора входит: обсуждение с обучающимся проектной идеи и помощь в подготовке к ее защите и реализации, посредничество между обучающимися и экспертной комиссией (при необходимости), другая помощь [10, 27].

На уровне основного общего образования делается акцент на освоении учебно-исследовательской и проектной работы как типа деятельности, где материалом являются, прежде всего, учебные предметы. На уровне среднего общего образования исследование и проект приобретают статус инструментов учебной деятельности полидисциплинарного характера, необходимых для освоения социальной жизни и культуры. На уровне основного общего образования процесс становления проектной деятельности предполагает и допускает наличие проб в рамках совместной деятельности обучающихся и учителя. На уровне среднего общего образования проект реализуется самим старшеклассником или группой обучающихся [15, 16, 19].

Умение реализовывать проектную деятельность – показатель высокой квалификации преподавателя, его прогрессивной методики обучения и развития учащихся. В теории и практике образования осознаётся и используется потенциал проектной деятельности для изменения содержания образования, развития личностных качеств учащихся и углубления предметных знаний и умений. Однако при этом педагоги часто отстают от стремительно развивающейся практики проектирования, не успевают перестраивать свою деятельность, т.е. формы, способы, приёмы работы с детьми, в результате чего проектная деятельность становится лишь некоторым красивым дополнением к традиционному учебному режиму [6].

Для того чтобы выяснить, каково понимание проектной деятельности педагогами – практиками, какие они видят возможности её применения, как реализуют и с какими трудностями сталкиваются, нами был проведен опрос «Использование метода проектов в работе педагога» среди педагогов среднего и старшего звена [8].

Всего было проанкетировано 12 учителей. Из ответов мы выяснили, что все учителя знакомы с методом проектов, но только пятеро используют его в своей работе, двое из них – часто (1 – 2 раза в месяц), остальные – редко. Пятеро других преподавателей сам метод проектов не используют, но четверо из них используют элементы или приёмы метода проектов. Преподаватели, редко использующие метод проектов, объяснили это нехваткой времени и отсутствием заинтересованности школьников, но все они хотели бы узнать больше о методе проектов.

Таким образом, по результатам изучения документации и результатов опроса, можно сделать вывод, что несмотря на то, что школой в документах учтено все необходимое для реализации обучения детей проектным компетенциям, на практике не все педагоги знают и

реализуют необходимое сопровождение реализации этого направления. Защита итогового индивидуального проекта ученика является основной процедурой итоговой оценки достижения всех метапредметных результатов и в особенности уровня сформированности проектной компетентности, а также является допуском к общему государственному экзамену. Поэтому, мы выбрали учеников 8 класса, и поставили перед собой цель подготовить учеников к написанию итогового индивидуального проекта в 9 классе [15, 27].

Для выявления уровня сформированности проектных компетенций учеников 8 класса, в начале учебного года была проведена первичная диагностика по методическому пособию О.В. Плетенева «Диагностика уровня сформированности проектной компетентности обучающихся 5-9 классов».

Выполняя работу, ученик последовательно с опорой на предложенные шкалы оценивал ответы на задания более младших школьников и, тем самым, демонстрировал умение не только самостоятельно выполнять проектные действия, но и давать критериальную оценку образовательным результатам других обучающихся [28].

В тестировании уровня сформированности проектной компетентности приняли участие 30 учеников 8 класса. По результатам тестирования (рисунок 1) у 13 из них низкий уровень сформированности проектной компетентности, у 12 проявляется средний уровень проектной компетентности, в отдельных проектных действиях, в большинстве случаев таких как формулировка проблемы и построение плана, и лишь у 5 учащихся сформирован высокий уровень проектной компетентности, что говорит о том что они готовы к самостоятельному написанию выпускных проектов.



Рисунок 1 – Уровень сформированности проектных компетенций учащихся 8 класса на начало учебного года

По результатам констатирующего этапа исследования мы пришли к выводу, что внедрение технологии сопровождения проектной деятельности в образовательный процесс необходимо для реализации качественного осуществления образовательной программы.

Основным инструментом развития проектной компетентности обучающихся в 8–9-х классах является учебный проект, индивидуально выполняемый учеником в рамках одного или нескольких учебных предметов. Учебный проект – система целенаправленной урочной и внеурочной учебной деятельности обучающегося, имеющая определенную четко установленную внутреннюю организацию, включающую анализ проблемной ситуации и выявление противоречия, приводящего к ней, формулирование проблемы и цели на ее основе, определение образа ожидаемого результата и критериев его оценки, определение последовательности и сроков совершения действий, необходимых для решения проблемы, с дальнейшей разработкой плана, его реализацию и получение необходимого результата в виде разрешения проблемы с последующей его презентацией и оценкой, а также рефлексию всей совершенной проектной деятельности [25, 18].

В соответствии с технологией сопровождения проектной деятельности и механизма развития проектной компетентности, мы составили и апробировали дорожную карту сопровождения проектной деятельности учащихся 8 класса МОУ СОШ №31, уникальность которой состоит в целенаправленном обучении учеников технологиям и методам написания проектов на подготовительном этапе сопровождения [17, 19, 20].

Первый этап – подготовительный, был организован в формате воркшопа «Проектная деятельность» и проводился классным руководителем. Целью воркшопа являлось познакомить учеников с технологией и структурой написания проекта, а также требованиями к его оформлению [7, 22].

Второй этап – планирования был организован на занятиях внеурочной деятельностью в зависимости от выбранного направления проектной работы учащимися: «Финансовая грамотность», «Английский язык в мире», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология и выбор профессии», «Спортивные игры», «Трудные вопросы информатики», «Географический мир».

Мы не стали ограничивать детей только работой в индивидуальной форме, а позволили им самостоятельно выбрать комфортный для них вариант обучения проектным действиям: в индивидуальной или групповой форме работы. По результатам второго этапа учащиеся сформировали рабочие группы и выбрали темы проектов [9, 11, 21, 23].

На третьем этапе осуществлялись встречи рабочих групп, запланированные консультации и консультации по запросу.

Презентация проектов на четвертом этапе прошла в формате стендап-лектория. Ученики выступали перед своим классом и группой экспертов-учителей. На мероприятии было представлено 14 проектов [23, 24, 26].

На пятом этапе рефлексии ученики оценивали свои проекты по следующим вопросам:

Вопросы по проекту:

1. Достигнута ли поставленная цель проекта?
2. Качественно ли выполнен продукт проекта?
3. Какие сложности возникли в процессе работы?
4. Что понравилось больше всего в работе над проектом?
5. Удовлетворен ли выполненной работой?

Вопросы для оценки групповой работы (для групповых проектов):

1. Все ли члены группы принимали участие в работе?
2. Дружно ли вы работали? Были ссоры?
3. Тебе нравится результат работы группы?
4. Оцени свой вклад в работу группы: почти всё сделали без меня; я сделал очень много, без меня работа бы не получилась; я принимал участие в обсуждении.

Так же ученики высказывали свое мнение по проектам других учащихся. По результатам голосования были выбраны самые лучшие проекты по номинациям: самый лучший проект, самый оригинальный проект, самый эффективный проект, самый массовый проект [13].

Для проведения экспертизы проекта при защите учителями-экспертами использовалась карта экспертной оценки по методическому пособию О.В. Плетенева «Диагностика уровня сформированности проектной компетентности обучающихся 5-9 классов» [28].

Так у 18 учащихся 8 класса наблюдается средний уровень готовности к выполнению итогового индивидуального проекта, у 10 учеников высокий уровень развития проектных компетенций, и 2 ученика нуждаются в дополнительном сопровождении при выполнении итогового индивидуального проекта.

Исходя из данных диагностики на начало учебного года и диагностики по результатам работы над проектами, мы можем сказать, что проведенная работа по сопровождению проектной деятельности во внеурочной деятельности учащихся 8 класса была эффективной (см. рисунок 2).



Рисунок 2 – Сравнение уровня развития проектных компетентностей учеников 8 класса на начало и конец учебного года

Таким образом, по результатам анализа практических аспектов проблемы сопровождения проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности в основной школе можно сделать следующие выводы:

- При целенаправленном обучении технологиям и приёмам создания проекта эффективность развития проектных компетенций у обучающихся основной школы повышается;

- Сопровождение проектной деятельности учащихся осуществляется на всех этапах создания проекта. Эффективность сопровождения повышается при распределении обязанностей между педагогами, осуществляющими сопровождение образовательного процесса: классным руководителем, педагогами, реализующими программы внеурочной деятельности;

- Комплексное и эффективное сопровождение проектной деятельности учащихся во внеурочной деятельности возможно только при участии всех участников образовательного процесса.

- Не стандартные мероприятия, такие как: воркшоп, стнедап-лекторий, повышают мотивацию учеников и вызывают интерес;

- Мониторинг проектных компетенций учащихся осуществляется как методом оценки учебных проектов, так и с помощью специальных заданий по оценки учащимися чужих проектов, и позволяет определить готовность учеников к написанию проектов.

Итак, результаты проведенной экспериментальной работы позволяют сделать вывод о том, что эффективность проектной деятельности во внеурочной деятельности повысилась при комплексном и целенаправленном педагогическом сопровождении.

Список источников

1. Андреевская Е.Г. Метод проектов во внеурочной деятельности как условие воспитания гармоничной экологически грамотной личности / Е.Г. Андреевская. – Текст: непосредственный // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2017. – № 2. – С. 1009-1015.
2. Архипова Т.А. Организация внеурочной деятельности обучающихся: Методическое пособие / Т.А. Архипова, Н.С. Зевакова, Р.Ф. Тагинцева, С.А. Болотова. – Смоленск: ГАУ ДПО (повышения квалификации) специалистов «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ», 2013. – 43 с. – URL: http://www.dpo-smolensk.ru/Pilot_proekt/FILES/3-posobie.pdf. – Текст: электронный
3. Бобков О.О. Метод проектов во внеурочной деятельности учащихся 7-8 классов / О.О. Бобков, Д.В. Дахин. – Текст: непосредственный // Научный диалог: Молодой ученый. сборник научных трудов по материалам XX международной научной конференции. Международная Объединенная Академия Наук. – 2018. – С. 6-10.
4. Валуйко С.М. Психолого-педагогическое сопровождение проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся в рамках ФГОС ООО / С.М. Валуйко. – URL: <https://new.beliro.ru/wp-content/uploads/2018/04/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie.pdf> (дата обращения 24.05.2020). – Текст: электронный
5. Виноградова И.А. Модель организации проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся на ступени основного общего образования с учетом особенностей предметно-пространственной среды образовательной организации / И.А. Виноградова, Е.В. Иванова. – Текст: электронный // Вестник ТГПУ, 2015. – №12. – С. 57-61. – URL: https://vestnik.tspu.edu.ru/archive.html?year=2015&issue=12&article_id=5634
6. Воеводкина О.А. Информационно-педагогическое сопровождение проектной деятельности будущего учителя / О.А. Воеводкина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 45 (335). – С. 231-233.
7. Вохменцева, Е.А. Проектная деятельность учащихся как средство формирования ключевых компетентностей / Е.А. Вохменцева. – Текст: электронный // Актуальные задачи педагогики: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. – С. 58-65. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1390/> (дата обращения: 31.05.2020).
8. Говорухина Л.В. Создание системы педагогического сопровождения проектной деятельности одаренных учащихся в рамках реализации ФГОС / Л.В. Говорухина. – Текст: непосредственный // Преимущество в образовании. – 2018. – № 20(12). – С. 16-26.

9. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – Текст: непосредственный

10. Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ. – Текст: электронный // КонсультантПлюс: сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

11. Зарубина В.В. Успешность тьюторского сопровождения проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся: критерии и средства диагностики / В.В. Зарубина, Л.Г. Ладаева. – Текст: непосредственный // Поволжский педагогический поиск. – 2021. – № 3 (37). – С. 42-48.

12. Зуева С.В. Метод проектов на уроках и во внеурочной деятельности / С.В. Зуева. – Текст: непосредственный // Теоретические и методологические проблемы современного образования. Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». – 2014. – С. 47-50.

13. Инструменты самоанализа и самооценки образовательных достижений учащихся. Сборник методических материалов / Под науч. ред. О.Е. Лебедева. – Муравленко, 2014. – 46 с. – Текст: непосредственный

14. Колесник Н.Т. Профессиональное самоопределение старших школьников в проектной деятельности: теоретические основы психологического сопровождения / Н.Т. Колесник. – Текст: непосредственный // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2019. – № 3 (55). – С. 117-127.

15. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова, М.П. Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 288 с. – ISBN 5-7695-2213-5. – Текст: непосредственный

16. Котова С.К. Принципы педагогического сопровождения обучающихся в проектной деятельности / С.К. Котова. – Текст: электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 25. – С. 220–222. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770561.htm>. (Дата обращения 27.01.2021)

17. Литовко И.В. Педагогическое сопровождение проектной деятельности учащихся в условиях введения ФГОС ООО / И.В. Литовко. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы обучения математике, информатике и естественнонаучным дисциплинам в средней и высшей школе. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 95-96.

18. Лобанова Т.Ю. Проектная деятельность как способ повышения познавательной активности в урочной и внеурочной деятельности школьников / Т. Ю. Лобанова, А. А. Лобанов. – Текст: непосредственный // Информатика в школе . – 2015. – № 4. – С. 3-10.

19. Ломтева Е.В. Психологическое сопровождение проектной деятельности педагогического коллектива / Е.В. Ломтева. – Текст: непосредственный // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 9. – С. 27а-30.

20. Мазеина Ю.В. Педагогическое сопровождение: понятие, сущность, характеристика / Ю.В. Мазеина. – Текст: непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического института . – 2014. – №3(23).

21. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ. – Текст: непосредственный // Вестник образования. – 2016. – № 2. – С. 36-43

22. Микляева М.А. Использование метода проектов во внеурочной деятельности как средство по преодолению неуспешности при обучении у школьников / М.А. Микляева, С.А. Микляев, М.С. Антипова, К.Н. Панфилов, Н.В. Попенко. – Текст: непосредственный // Инновационные подходы в современной науке: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – 2019. – С. 584-587.

23. Моисеев А.М. Школьные проектные команды: создание, деятельность, сопровождение : научно-методическое пособие / А.М. Моисеев. – Москва, 2021. – Текст: непосредственный

24. Мусакаева З.З. Метод проектов во внеурочной деятельности учащихся / З.З. Мусакаева, З.Х. Саиева. – Текст: непосредственный // Психология и педагогика: методология, теория и практика. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 49-51.

25. Огнева Т.А. Организация проектной деятельности учащихся в рамках реализации ФГОС ООО / Т.А. Огнева. – Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : сайт. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/04/29/organizatsiya-proektnoy-deyatelnosti-uchashchihsya-v-ramkah> (дата обращения: 18.06.2020)

26. Организация проектной деятельности на уровне основного общего образования. Сборник материалов / МКОУ ДПО ЦПКРО. – Киров, 2019. – 86 с. – Текст: непосредственный

27. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ №31 г. Комсомольска-на-Амуре. – Текст: электронный // МОУ СОШ №31 г. Комсомольск-на-Амуре: сайт. – URL: http://kna-s31.edu.27.ru/files/uploads/obraz/oop/111MOU_SOSh_31_OOP_OOO.pdf

28. Плетенева О.В. Диагностика уровня сформированности проектной компетенции обучающихся 5-9 классов. Методическое пособие / О.В. Плетенева, В.В. Целикова, В.Я. Бармина, Е.А. Беляш. – Нижний Новгород, 2018. – 126 с. – Серия «Проектно-дифференцированное обучение». – Текст: непосредственный.

29. Проценко Д.Р. Применение метода проектов в урочной и внеурочной деятельности / Д.Р. Проценко, Г.М. Князева, А.В. Корепанова. – Текст: непосредственный // Проблемы школьного и дошкольного образования. Материалы X региональной научно-практической конференции. – 2019. – С. 303-310.

© Король Т. И., 2021

УДК 367.64

Куржий В. В.¹, Карась Т. Ю.²

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ПО ФУТБОЛУ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

¹МОУ СОШ №13,
Комсомольск-на-Амуре, Россия, kna_s13@bk.ru

²ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: игровой метод, футбол, возрастные особенности, подвижные игры, игровые задания, целевая точность

Аннотация. Представлены комплексы игровых заданий и перечень подвижных игр, направленных на формирование техники двигательных действий в футболе с акцентом на развитие целевой точности движений с учетом возрастных особенностей учащихся 6 классов и содержания раздела программного материала «Футбол» для общеобразовательной школы. Обоснована эффективность предложенных средств и методов физического воспитания на основании проведенного педагогического эксперимента и математической обработки полученных результатов.

Занятие футболом оказывает всестороннее воздействие на организм детей и подростков. Большинство упражнений, применяемых на уроках по футболу в общеобразовательной школе, всесторонне воздействуют на организм ребенка, в частности, укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств [1, 2].

Футбол – спортивная игра, в которой результатом игровых командных действий является гол. Также важной составляющей эффективности действий в футболе является точная, направленная передача мяча. В.П. Кураш в своих научно-методических работах по футболу называет такую способностей «целевой точностью движений» [5].

В то же время на уроках физической культуры практически отсутствуют игровые задания, позволяющие развивать целевую точность у детей системно.

Учитывая специфику уроков по футболу, а именно коллективный, игровой характер деятельности, то, по мнению ряда авторов следует больше использовать на уроках физкультуры игровой метод [3,4,5]. По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее

участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление [7].

В связи с этим подбираемые к урокам подвижные игры и игровые задания должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола.

Таким образом, актуальным является вопрос выявления, систематизации и использования на уроках по футболу подвижных игр и игровых заданий, способствующих развитию целевой точности движений учащихся.

Цель: повысить эффективность уроков физической культуры при прохождении программного материала по футболу.

Объект: процесс физического воспитания.

Предмет: игровой метод на уроках по футболу.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу особенностей игрового метода, его содержания и возможностей использования в процессе обучения на уроках физической культуры.

2. Описать процесс обучения элементам футбола, в частности развитие целевой точности движений.

3. Дифференцировать игровой метод через составление отдельных комплексов подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие целевой точности движений в футболе.

4. Экспериментально обосновать эффективность предложенных комплексов подвижных игр и игровых заданий у учащихся 6 класса общеобразовательной школы.

Методы: теоретический анализ литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; математическая статистика.

Научное исследование предполагало выявление содержания уроков по футболу на развитие целевой точности движений. Специалисты в области физического воспитания отмечают, что основой формирования техники игры в футбол является уровень развития целевой точности движений у детей и подростков [6].

Нами были систематизированы подвижные игры и специальные игровые упражнения для развития целевой точности на уроках по футболу у учащихся среднего школьного возраста. Основой составленного комплекса подвижных игр и игровых заданий явились научные исследования по вопросу формирования целевой точности движений в футболе В.П. Кураша, В.Н. Силуянова, В.В. Белинович [5,8]. Комплексный характер игрового метода также позволил формировать и другие двигательные действия, развивать физические качества, воспитывать волевые и нравственные качества детей. Также нами были

дифференцированы игровые задания в отдельный комплекс и подвижные игры – в другой комплекс.

Комплексы подвижных игр и игровых заданий проводились каждый урок физкультуры по разделу «Футбол», а также как дополнение в заключительной части урока в других разделах программы. Игровой метод использовался с учетом физической и технической подготовленности учеников. Также нами подобраны игровые задания, в которых активно могут принимать участие наравне с мальчиками и девочки. Игровые задания и подвижные игры варьировались. Зачастую понравившуюся подвижную игру ученики просили провести еще раз.

Комплекс подвижных игр для формирования целевой точности движений.

1. Подвижная игра «Вызов номеров».
2. Подвижная игра «Подвижные ворота».
3. Подвижная игра «Самый меткий».
4. Подвижная игра «Футбол через скамейки».
5. Подвижная игра «Мяч в стенку».
6. Подвижная игра «Передачи мяча с перебежками».
7. Подвижная игра «Защита укрепления».

Комплекс игровых заданий для формирования целевой точности движений.

1. Игровое задание «Точный удар».
2. Игровое задание «Передачи мяча капитану».
3. Игровое задание «Передача мячей по кругу».
4. Игровое задание «Мяч в обруч».
5. Игровое задание «Меткая пара».

Представленные выше подвижные игры и игровые задания можно варьировать, например в игровом задании «Меткая пара» менять расстояние между конусами. или дистанцию между партнерами. В подвижной игре «Передачи мяча с перебежками» учитель физической культуры имеет возможность варьировать варианты (способы) передачи мяча, дистанцию и т.д.

Для определения эффективности использования подвижных игр и игровых заданий был проведен педагогический эксперимент. В начале исследования было осуществлено тестирование учеников по представленным трем тестам для определения у них уровня развития целевой точности движений, а именно попадание в цель мячом одним из предложенных способов.

Первый тест «Попадание в обруч» был взят из игрового задания экспериментального комплекса «Мяч в обруч» и заключался в задаче с помощью длинной передачи попасть (15

попыток) в обруч с расстояния 10 метров. Второй тест «Выполнение удара по мячу удобной ногой в мишень, нарисованную на стене» взят из научной работы А.А. Шамардина и заключается в попадании в мишень из 20 попыток [9]. Третий тест «Удары по воротам после ведения мяча (обведение 6 фишек любым способом, 5 попыток) взят из учебного пособия В.В. Губы «Гестирование и контроль подготовленности футболистов». Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния 10 метров.

Результаты тестирования учеников в виде числовых показателей в начале и после педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования учащихся 6 класса по определению уровня развития целевой точности движений до и после педагогического эксперимента

Тесты	Сим- волы	Контрольная группа n= 21			
		До	После	Разница	
		В ед. изм.	В ед. изм.	В ед. изм.	В %
Удары по воротам после ведения мяча, разы	M±m P	2,5±0,05	3,1±0,04	0,6 P<0,05	19,3
Попадание в обруч, разы	M±m P	11,2±0,14	14,3±0,07	3,1 P<0,05	22,2
Выполнение удара по мячу в мишень, разы	M±m P	15,7±0,08	18,5±0,06	2,8 P<0,05	15,1

Нами был использован последовательный эксперимент, когда сопоставляются данные, полученные в одном и том же классе, на одних и тех же учениках до и после эксперимента. Данный вариант использования метода математической статистики предполагает проведение эксперимента без контрольной группы при сравнении результатов роста зависимых переменных от начала экспериментирования до его завершения. После организации и проведения на уроках по футболу, а также в течение учебного года подвижных игр и игровых заданий с элементами футбола, а именно, направленных на развитие целевой точности движений при выполнении ударов, в контрольной группе выявлен достоверный прирост показателей (при $p < 0,05$) во всех тестах. Следует также отметить, что использование игрового метода на уроках физкультуры по разделу «Футбол» в виде доступных как для мальчиков, так и для девочек игровых заданий в экспериментальной группе позволило значительно повысить мотивацию к урокам физической культуры. Данное утверждение базируется на объективных результатах педагогического наблюдения. Таким

образом, подтвердилась гипотеза исследования и цель, поставленная в начале исследования достигнута.

Таким образом, физическая подготовка школьников, занимающихся в школе футболом, должна предполагать их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей.

На основании анализа научно-методической литературы по проблемам физического воспитания учащихся среднего школьного возраста установлено, что целевая точность движений является ведущим компонентом при обучении игре в футбол и присутствует во всех технических приемах. Ее развитие зависит от содержания занятий с применением различных средств обучения, среди которых важная роль отводится подвижным играм и специальным игровым упражнениям.

Исходя из анализа научных работ ряда авторов, в процессе развития целевой точности у школьников определенное предпочтение можно отдать игровому методу.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном и углубленном разучивании, а также для развития физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, что также позволяет развивать целевую точность движений наиболее эффективно.

Так как целевая точность снижается при значительном увеличении скорости движений, то необходимо отрабатывать данное действие не только в ходе подвижных игр, но и конкретных игровых заданий.

Педагогическое назначение предложенных экспериментальных комплексов подвижных игр и игровых заданий можно определить тем, что они способствовали закреплению техники удара подъемом и внутренней стороной стопы, развили точность и координацию движений учащихся.

Результаты педагогического эксперимента выявили высокую эффективность систематизированных и дифференцированных подвижных игр и игровых заданий для развития целевой точности движений, что отразилось в достоверном улучшении всех исследуемых показателей в контрольных тестах у учащихся 6 класса экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента.

Список источников

1. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учеб. пособие / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 2010. – 78 с. – Текст: непосредственный.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие / М.Д Ашибоков. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 28 с. – Текст: непосредственный.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с. – ISBN 5-7695-0669-5. – Текст: непосредственный.

4. Капустина, Ю.Н. Использование игровых технологий как средство повышения мотивация к урокам физической культуры / Ю.Н. Капустина. – Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С.10-11.

5. Кураш, В.П. Особенности планирования спортивных игр в школьной системе физического воспитания / В.П. Кураш. – Текст: непосредственный // Материалы V Международной научной конференции. – Гродно, 2002. – С. 340.

6. Максимик, В.К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов: Учебно-методическое пособие / В.К. Максимик, А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, Ю.А. Смирнов, А.А. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 51 с. – Текст: непосредственный.

7. Михалевский, В.И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с. – Текст: непосредственный.

8. Селуянов, В.Н. Футбол. проблемы технической подготовки : монография / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, С. Диас, М. Ферейра. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 104 с. – Текст: непосредственный.

9. Шамардин, А.А. Основные направления целевой функциональной подготовки юных футболистов / А.А. Шамардин. – Текст: непосредственный // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2009. – №1. – С. 82-89.

© Куржий В. В., Карась Т. Ю., 2021

УДК 367.64

Миколинский Ф. А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССА

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: силовые способности, средства физического воспитания, мышечные группы, методы физического воспитания, возрастные особенности

Аннотация. Определены основные вопросы организации и методического сопровождения в процессе использования комплексов упражнений для развития силы у юношей старшего школьного возраста. Представлен комплекс упражнений для развития силы у юношей 10-11 классов, в котором систематизированы средства в зависимости от специфики воздействия на различные мышечные группы, в частности для мышц рук, дельтовидных мышц и трапецевидных мышц. Описана новизна комплексов упражнений силовой направленности.

Развитие физических качеств у учащихся является одной из главных задач учителя физической культуры [2,5]. Развитие такого качества как силовая способность от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола. Старший школьный возраст – период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их совершенствования, духовного развития, что обуславливает формирование базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодежи [3,7].

Поиск оптимальных и эффективных средств и методов развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста является актуальной задачей физического воспитания.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания юношей старшего школьного возраста в контексте развития у них силовых способности.

Объект исследования: процесс физического воспитания во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: использование силовых упражнений во внеурочной деятельности у юношей 10-11 класса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать силовых способностей и факторы, влияющие на уровень их развития с учетом возрастных особенностей юношей старшего школьного возраста.

2. Изучить средства и методы развития силы в у учащихся старшего школьного возраста.

3. Разработать комплексы средств и методов для развития силовых способностей у юношей 10-11 класса.

4. Определить методические особенности проведения комплексов упражнений и подвижных игр для развития силовых способностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, изучение и обобщение опыта, педагогическое наблюдение, беседа.

В рамках исследования по вопросам организации и методическом сопровождении использования комплексов упражнений для развития силы у юношей 10-11 классов нами были поставлены вопросы, на которые следовало найти объяснение:

1. Целесообразность выбора упражнений с отягощением собственного тела.
2. Возможность использования отягощений внешних предметов.
3. Материально-техническое оснащение спортивных залов общеобразовательной школы и варианты их применения.
4. Использование силовых упражнений со свободными весами и на тренажерных устройствах.
5. Соответствие упражнений возрастным особенностям юношей старшего школьного возраста.
6. Использование игровых заданий силовой направленности.
7. Объем и интенсивность тренировочных воздействий.
8. Доступность физических упражнений.
9. Действия педагога по организации и методическом сопровождении внеурочных занятий у старшеклассников с использованием силовых упражнений.

Комплекс упражнений для мышц рук, дельтовидных мышц, трапецевидных мышц.

1. Сгибание и разгибание в упоре о возвышение (гимнастическая скамья, тумба, подоконник).

Усложнение:

- максимальное число сгибаний и разгибаний рук за определенное количество времени (до 30 секунд).
- сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с одновременным выполнением отталкивания в фазе преодоления с последующим выполнением хлопка перед грудью;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги находятся на возвышенной опоре (скамейка, стул, тумба).

В качестве вариации также можно менять ширину постановки рук (узкая, средняя, широкая).

В качестве усложнения можно использовать постановку рук в упоре лежа: одна рука на набивном мяче; обе руки на мячах; с перекатом мяча с одной руки в другую и т.д.

Дополнительные варианты упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа и в упоре сзади:

Во время выполнения основного упражнения перемещать туловище с одной руки на другую.

Во время выполнения основного упражнения в верхней точке оперативной позы касаться пальцами руки надплечья.

Сгибание и разгибание в упоре одной рукой о скамью, другой о пол.

В упоре сзади сгибание и разгибание рук (ноги на полу, руки на скамье; ноги и руки на параллельных скамьях).

Если в спортивном зале есть параллельные брусья или уголок для подтягиваний с удлиненными поручнями, то возможно выполнять сгибание и разгибание рук на данном инвентаре.

2. Сгибание и разгибание рук из вися лежа.

Усложнение:

- подтягивание из полного вися. При выполнении данного упражнения можно варьировать способы хвата (прямой или обратный, а также разнохват);

- из вися на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п. – в вис.

Вариантами усложнения или упрощения данного упражнения является изменение ширины постановки рук (узкая, средняя, широкая).

3. Лазание по канату (при наличии такового в спортивном зале).

Усложнение:

– лазание по канату с согнутыми коленями (возможен вариант до прямого угла) только с помощью рук;

- лазание по канату с прямыми ногами.

3. Вис на согнутых руках.

Усложнение:

- при выполнении вися на согнутых руках выпрямлять ноги до угла 90 градусов;

- вис на одной согнутой руке.

4. В упоре лежа передвижение на руках без помощи ног.

Усложнение:

- при поддержке партнера за голеностопные суставы или голени передвижение на руках;
- в упоре на руках при поддержке ног партнером восхождение и спускание на гимнастическую скамейку;
- переступание руками в стойке на руках у стены [1].

Новизна (особенность) комплексов упражнений:

1. Все упражнения комплексов рассчитаны на выполнение с отягощением массы собственного тела, так как в общеобразовательной школе практически отсутствует специализированный инвентарь (тренажеры). Представлены только в качестве отягощения внешних предметов – это гантели, штанги и набивные мячи.

В связи с этим разработаны варианты выполнения: с изменением площади опоры; с изменением исходного положения тела и его звеньев; различная амплитуда и направленность движений; индивидуализация исходных положений; вариации задействования различных мышечных групп, добавление дополнительных движений в основном двигательном действии (упражнении) (усложнение) и т.д.

2. В занятиях силовыми упражнениями с учащимися старших классов необходимо учитывать две важные особенности: во – первых, у них еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы «перетянут» своих антогонистов. Постоянная тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому нами был сделан акцент на общую силовую подготовку и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития мышц-антагонистов и мышц-синергистов.

3. Исключили в представленных комплексах силовых упражнений максимальные отягощения и предельные статические напряжения, так как существует опасность, которая связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или патологическим изменениям в сердечнососудистой системе.

4. Составлены подвижные игры силового характера с учетом возрастных особенностей старшеклассников.

5. Масштабирование или вариативность упражнений в зависимости от уровня подготовленности учащегося. Например, упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В комплексе упражнений оно базовое, но есть варианты: сгибание и разгибание рук о скамейку (упрощенный вариант); сгибание и разгибание рук с упором на набивные мячи (усложненный вариант); сгибание и разгибание рук с одновременным подтягиванием ноги к

плечу и т.д. В комплексе представлено более девяти способов (вариаций) данного упражнения.

6. Учет материально-технической базы школы. В связи с этим акцент на использование упражнений системы калистеника, то есть с отягощением веса собственного тела.

7. Изменение массы отягощения внешних предметов (наборные штанги, гири, гантели), количества повторений, подходов и паузы отдыха с учетом акцента на развитие собственно силы или силовой выносливости.

Методические особенности проведения комплексов упражнений силовой направленности для старшеклассников [8,9].

1. Определенная последовательность силовых упражнений на разные мышечные группы в одном комплексе с акцентом на мышцы разгибатели спины, так как тестирование школьников показало слабость этой мышечной группы более чем других мышц. Для тестирования применялось упражнение – разгибание туловища и удержание оперативной позы максимально длительное время без искажения техники.

2. Регулярное тестирование уровня развития силовых способностей для определения динамики развивающих воздействий тренировки. В частности, использовались общепринятые тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз без учета времени согласно техники выполнения); жим штанги лежа (вес индивидуальный) на горизонтальной скамье; становая тяга; динамометрия (сила разгибателей мышц кисти); поднятие туловища из положения лежа (максимальное количество раз за 30 секунд или за 1 минут).

3. Индивидуализация программ тренировок в зависимости: от уровня физической подготовленности; наличия/отсутствия заболеваний и отклонений в состоянии здоровья; опыта спортивной или физкультурной деятельности; результатов вводного тестирования уровня физической подготовленности. Также важным является определение основной задачи тренировок – это развитие или абсолютной силы или силовой выносливости. Многие юноши занимаются определенным видом спорта (футбол, легкая атлетика, бокс, пауэрлифтинг и занятия в тренажерном зале являются дополнением к их тренировочным занятиям. В связи с этим и ставиться определенная задача для развития необходимой силовой способности.

4. Проведение теоретических занятий по питанию, режиму дня, специфики тренировок для развития силовых качеств.

5. Обучение старшеклассников правильному выполнению движений согласно контролированию уступающей фазы оперативного движения. Например, поднятие руки с гантелей на двуглавую мышцу плеча представлено двумя фазами: подъем – преодолевающая; опускание – уступающая. Необходимо выполнять уступающую фазу под

сознательным контролем и медленно. Предлагается вести мысленный счет и делать движение в уступающей фазе не менее 5 секунд [4].

Таким образом, средства и методы, с помощью которых можно применять вышеперечисленные упражнения разнообразны. Прежде всего эффективно использовать круговой метод прерывистого и непрерывистого типа. Также можно выполнять данные комплексы с помощью повторного метода строго регламентированного упражнения с различной динамикой (по возрастающей нагрузке, по убывающей нагрузке и варьируемо).

Список источников

1. Берендеева, О.Г. Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» / О.Г. Берендеева, Р.Д. Суетина, Н.Н. Лаврик. – Текст: электронный // МБОУ СОШ №91 г. Новокузнецк: сайт. – URL: <https://nvkschoo91.kuz-edu.ru/files/nvkschoo91/doc/2019> (дата обращения: 14.11.2021)

2. Воробьева, Е.В. Формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания / Е.В. Воробьева, Н.Н. Гарипов. – Текст: непосредственный // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 50-56.

3. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / А.И. Замогильнов. – Шуя: ФГБОУ ВО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2017. – 289 с. – Текст: непосредственный

4. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2012. – 200 с. – Текст: непосредственный

5. Максачук, Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст: непосредственный

6. Сиденко, Е.А. Особенности старшего подросткового возраста / Е.А. Сиденко. – Текст: непосредственный // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 2. – С. 30-31.

7. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физическая культура и спорт» / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – Текст: непосредственный

8. Щербинина, Н.П. Использование различных методик тренировки силовых способностей для подготовки к сдаче норматива «подтягивание» / Н.П. Щербинина, С.А.

Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2021. №4.

Алдарова, Е.В. Устюгова. – Текст: непосредственный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2017. – С. 227-229.

9. Хорунжий, А.Н. Развиваем силу / А.Н. Хорунжий. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. – 2008. – №6. – С. 21-24.

© Миколинский Ф. А., 2021

УДК 612.1/8

Монахова Е. С.

ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХРОНОТИПА ШКОЛЬНИКА

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, monalisa2000@mail.ru

Ключевые слова: хронотип, аритмики, «совы», «жаворонки», умственная работоспособность, динамика умственной работоспособности.

Аннотация. Выявлена динамика умственной работоспособности в зависимости от хронотипа школьника, дана характеристика каждому хронотипу и сформулированы рекомендации по организации дня в зависимости от хронотипа..

В настоящее время всё большее значение приобретает проблема сохранения, поддержания и развития умственной работоспособности у детей в связи с совершенствованием содержания школьного образования. Растут объёмы изучаемой информации, и создаются условия, в которых школьникам просто необходимо повышать продуктивность умственной деятельности, чтобы вынести уровень нагрузки, действующий на них. Индивидуальный подход позволяет учитывать многие факторы, влияющие на работоспособность школьников, включая хронотипы учащихся [3].

Объектом исследования является умственная работоспособность школьников 6 класса.

Предмет исследования – динамика умственной работоспособности в зависимости от хронотипа школьника.

Цель исследования – выявить динамику умственной работоспособности в зависимости от хронотипа школьников 6 класса.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы;
2. Определить хронотип школьников;
3. Выявить влияние хронотипа на умственную работоспособность;
4. Разработать рекомендации.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ, обобщение, описание, статистический, анкетирование, эксперимент.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования материалов данной работы в учебно-воспитательном процессе различных образовательных учреждений.

Исследование проводилось с целью оценки зависимости динамики умственной работоспособности от хронотипа школьников. Исследование проводилось на базе МОУ Гимназия №9 г. Комсомольска-на-Амуре Хабаровского края. Исследование проводилось с конца ноября и до середины декабря 2020 года. Участие в исследовании принимал 6А класс. Общее число учеников составило 20 человек, из них девочек – 10, а мальчиков – 10. Был выбран узкий диапазон возраста – от 12 до 13 лет. Он обусловлен тем, что в возрасте 12–13 лет наблюдается наиболее значимый прирост большинства интеллектуальных показателей учащихся.

Исследование проводилось поэтапно. На I этапе был произведен теоретический анализ литературы, в результате которого было выявлено: понятия хронотипа и умственной работоспособности, а также анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 12-13 лет. Была выдвинута теория о зависимости умственной работоспособности от хронотипа.

На II этапе проводился сбор эмпирического материала. Был использован метод анкетирования для определения хронотипа. Методика О. Остберга в модификации С.И. Степановой представляет собой опросник, состоящий из 23 вопросов. Испытуемым предлагалось ответить на каждый вопрос с максимальной откровенностью и в предложенной последовательности, после чего ответам присваивались соответствующие баллы, которые суммировались. Свыше 92 по 77 баллов – «жаворонок»; 58-76 баллов -аритмичный тип – «голубь»; с 57 по 41 и ниже баллов – «сова» [2].

Для оценки умственной работоспособности применялась методика «Корректирующая проба по буквенной таблице Анфимова» в модификации С.М.Громбаха. Задание подходит учащимся всех возрастов и классов.

Первой задачей было определение хронотипа школьников 6 А класса. Анкетирование проводилось в начале учебной недели после основных уроков в первую смену. Результаты анкетирования выявили, что 40% учащихся относится к типу «совы», 25% – «жаворонки» и 35% – «голуби». Результаты представлены на рис 1.

Как можно наблюдать из рисунка 1, преобладающим хронотипом в классе являются «совы».

Совы – это люди с вечерним или поздним суточным ритмом жизни. Дети и подростки, относящиеся к позднему хронотипу, во время учебной недели постоянно недосыпают. В соответствии со своими биологическими часами они ложатся спать поздно, но вынуждены вставать рано утром, чтобы не опоздать на занятия. Пик интеллектуальной активности у них

наступает лишь во второй половине дня, поэтому на первых уроках они с трудом воспринимают новую информацию. Накопленный в течение учебной недели долг сна дети и подростки с поздним хронотипом компенсируют, дольше отсыпаясь в выходные [1].

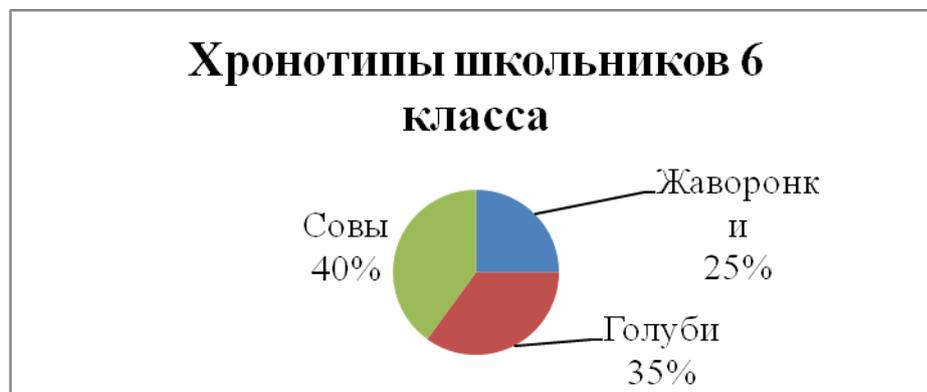


Рисунок 1 – Хронотипы школьников 6 класса

Второй по численности группой являются «голуби». Голуби – это аритмики, среднее звено между «совами» и «жаворонками». Их умственная и физическая активность равномерна в течение дня, без заметных подъёмов и спадов.

Самой малочисленной группой в классе являются «жаворонки».

Жаворонки – это люди с утренним или ранним суточным ритмом жизни. Ученики-«жаворонки» рано ложатся спать вечером, рано просыпаются утром и поэтому приходят в школу полностью готовыми к восприятию новой информации. Их режим сна и бодрствования в учебные и выходные дни одинаков [1].

После выяснения хронотипов школьников в среду, являющуюся пиком недельной активности, была проведена корректурная проба по буквенной таблице Анфимова в модификации С.М.Громбаха. Задание следует проводить два раза за день – до и после уроков. Это позволяет увидеть активность всех биоритмов и оценить их умственную работоспособность.

Заданием до уроков было подчеркивать букву Х и зачеркивать букву **В** в течение трёх минут. По завершению выполнения задания была дана оценка результатам первой пробы (табл. 1).

Таблица 1 – Корректурная проба «до уроков»

Учащийся	Хронотип	Оценка
1	Жаворонок	Отлично
2	Голубь	Отлично
3	Сова	Удовлетворительно

4	Жаворонок	Отлично
5	Голубь	Хорошо
6	Голубь	Хорошо
7	Сова	Удовлетворительно
8	Голубь	Хорошо
9	Жаворонок	Отлично
10	Сова	Неудовлетворительно
11	Голубь	Хорошо
12	Сова	Хорошо
13	Жаворонок	Хорошо
14	Сова	Отлично
15	Сова	Хорошо
16	Голубь	Хорошо
17	Сова	Неудовлетворительно
18	Сова	Удовлетворительно
19	Голубь	Хорошо
20	Жаворонок	Отлично

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что большая часть учащихся написала утреннюю пробу на хорошие результаты. Стоит отметить, что большинство «жаворонок» получило оценку «отлично», «голубей» – «хорошо», а «совы» имеют наибольший разброс в оценках.

После уроков была сделана вторая проба с заданием подчеркивать букву Н и зачеркивать букву Ж в течение трёх минут. По завершению выполнения задания, была дана оценка результатам второй пробы (табл. 2).

Таблица 2 – Корректирующая проба «после уроков»

Учащийся	Хронотип	Оценка
1	Жаворонок	Хорошо
2	Голубь	Отлично
3	Сова	Удовлетворительно
4	Жаворонок	Хорошо
5	Голубь	Хорошо
6	Голубь	Хорошо
7	Сова	Хорошо

8	Голубь	Хорошо
9	Жаворонок	Отлично
10	Сова	Удовлетворительно
11	Голубь	Хорошо
12	Сова	Отлично
13	Жаворонок	Удовлетворительно
14	Сова	Отлично
15	Сова	Хорошо
16	Голубь	Хорошо
17	Сова	Удовлетворительно
18	Сова	Хорошо
19	Голубь	Хорошо
20	Жаворонок	Отлично

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что результаты класса улучшились за счёт «проснувшихся» сов. Полностью исчезли оценки «неудовлетворительно» и преобладающая часть оценок стала «хорошо».

Экспериментальным путем было подтверждено, что биологические ритмы оказывают влияние на умственную работоспособность учащихся: у «жаворонок» во время занятий в первую смену умственная работоспособность выше, чем у «сов». «Совы» плодотворны в конце первой и полностью во второй смене учёбы. У «голубей» умственная работоспособность почти одинакова в течение дня.

По результатам исследования были сформулированы на основе литературных источников рекомендации. «Жаворонкам» лучше планировать самые важные и трудные дела на первую половину дня, а вечером уже подводить итоги, составлять планы на следующий день и отдыхать. «Жаворонки» с раннего утра энергичные, активные и разворачивают трудовую деятельность практически сразу после утреннего подъёма. Представители данного хронотипа эффективно и продуктивно выполняют свою работу до 12 часов дня. Однако с 12 до 16 часов дня им необходим отдых для восстановления сил и трудоспособности, после чего наблюдается второй подъём физической активности до 19 часов. Наиболее продуктивное время для интеллектуальной деятельности «жаворонок» начинается с 9 часов утра и достигает своего максимума к 13 часам дня. После чего происходит значительное снижение умственной активности и работоспособности. «Жаворонкам» необходим небольшой отдых, возможно даже краткосрочный сон в течение получаса для восстановления сил и умственной перезагрузки. Во время второго всплеска умственной активности, который длится с 15 до 17

часов дня, лучше заняться планированием или лёгкой умственной работой, не требующей напряжённого внимания. Отличным решением для детей-жаворонков будет выполнение домашних заданий и активности на продленке, чтобы до позднего вечера не сидеть с уроками и делать много ошибок. Жаворонкам можно позволять собирать портфель и вещи с утра перед школой. В первой половине дня они более сконцентрированы и точно не забудут что-то важное [4,5,7,9].

Считается, что наиболее уравновешенными и приспособленными к современным условиям жизни являются «голуби». Общепринятый режим труда и отдыха наиболее близок к их биоритмической организации. Максимальные показатели их активности, внимания, настроения отмечаются в поздние утренние и ранние вечерние часы (10.00-12.00 и 16.00-18.00 часов). Это время как раз и приходится на учебный процесс в школе или на выполнение домашнего задания. Пластичный биоритм аритмиков позволяет эффективно использовать пики работоспособности для обучения. «Голуби» относительно легко просыпаются по сигналу будильника. Утренний подъём энергичный и бодрый как в 7 часов утра по будням, так и в 10 часов утра по выходным. Физическая активность аритмиков равномерна в течение дня без резких подъёмов или спадов и длится с 10 часов утра до 18 часов вечера. У «голубей» самый длительный период бодрствования – до 17 часов в сутки, но послеобеденный отдых в течение часа будет полезным для восстановления жизненных сил. Умственная деятельность «голубей» равномерна в течение дня, без заметных подъёмов или спадов и плодотворна с 10 часов утра до 18 часов вечера [3, 6, 9].

Ранний подъём даётся «совам» тяжело, поэтому следует сделать утреннее пробуждение как можно более лёгким: сигнал будильника должен быть шадящим и деликатным (постепенно нарастающая спокойная мелодия или звуки природы); если проснулись, стоит сразу же вставать с постели; умойтесь прохладной водой; выпейте кофе. Очень полезна для представителя Сов утренняя зарядка, которая поможет ему побыстрее проснуться. Активность у «сов» нарастает постепенно с 14 часов и достигает своего пика в вечернее время с 19 до 21 часа, а после снижается. До полудня представители данного хронотипа совершенно пассивны, медлительны и находятся не в самом лучшем расположении духа, но ближе к вечеру, когда сонливость и усталость проходят, они начинают активную деятельность, пик которой приходится на вечер и ночь. У «сов» наблюдается три промежутка максимальной интеллектуальной активности. Первый всплеск активности наблюдается в период с 13 до 14 часов дня, остальные два подъёма приходятся на вечернее время с 18 до 20 часов и с 23 до 1 часа ночи. Самым продуктивным является послеобеденное и вечернее время, в связи с этим «совам» необходимо составлять свой рабочий график. Также совам желательно ложиться и вставать в одно и то же время, вне

зависимости от того, рабочий день или выходной; регулярно заниматься аэробной нагрузкой – бегом, плаванием, игровыми видами спорта и т. д. – за три-четыре часа до сна и прекращать работу за компьютером за час-полтора до сна [4, 5, 8, 9].

Список источников

1. Борисенков, М.Ф. Часовые пояса с точки зрения хронобиологии / М.Ф. Борисенков. – Текст: электронный // Химия и жизнь. – 2013. – №1. – URL: <https://hij.ru/read/1936/>
2. Выявление хронотипа работоспособности человека (тест О.Остберга в модификации С.И.Степановой). – Текст: электронный // Студопедия: сайт. – URL: <https://studopedia.info/4-93795.html>
3. Психологические хронотипы и режим дня. – Текст: электронный // Википедия: сайт. – URL: <https://b21.uralschool.ru/site/pub?id=242>
4. Сова или жаворонок: узнаём хронотип ребёнка. – Текст: электронный // Школа интеллекта. – URL: https://7-17.ru/blog/owl_or_lark.html
5. Сомнологи о совах и жаворонках. – Текст: электронный // Сноб: сайт. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/93378/>
6. Хронотип «голубь»: характеристика и рекомендации. – Текст: электронный // FACTUM-INFO: сайт. – URL: <https://clck.ru/SLoP6>
7. Хронотип «жаворонок»: характеристика и рекомендации. – Текст: электронный // FACTUM-INFO: сайт. – URL: <https://clck.ru/SLoJH>
8. Хронотип «сова»: характеристика и рекомендации. – Текст: электронный // FACTUM-INFO: сайт. – URL: <https://clck.ru/SLoYM>
9. Черевкова Н. Н. Особенности адаптации к образовательному процессу школьников с разными хронотипами / Н.Н. Черевкова, Г.В. Карантыш. – Текст: непосредственный // Сборник статей II Международной научно-практической конференции «Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее», Пенза, 20 июля 2016 / Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. – Пенза: Издательство: МЦНС «Наука и Просвещение», 2016. – С. 10-14.

УДК 367.64

Пешко О. В.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Спортивная школа №7 по теннису
и настольному теннису города Калининграда,
г. Калининград, Россия

Ключевые слова: настольный теннис, спортивные соревнования, мотивация, судейство, организация, регламент, документация, положение о соревновании

Аннотация. Определены особенности судейства в настольном теннисе как одного из наиболее важных факторов успешности проведения соревнований. В статье указаны основные требования и правила к судейской комиссии, их обязанности и права, раскрыты права и обязанности участников соревнований и судей, поясняются особенности оборудования мест соревнований. Описаны разделы и их содержание положения о соревнованиях, требования к инвентарю и оборудованию. Систематизированы и конкретизированы данные с указанием рекомендаций по организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта, который активно используют специалисты в физическом воспитании учащихся и в массовом общедоступном спорте [5].

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, таких как выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества. Занятия настольным теннисом позволяют формировать разнообразные двигательные умения и навыки, а также формируют морально-волевые и личностные качества учащегося [1].

Настольный теннис – вид спорта, который доступен учащимся всех возрастных групп и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха учащихся.

Проблема организации и проведения соревнований по настольному теннису в общеобразовательной школе является в настоящее время достаточно актуальной в связи с тем, что участниками соревнований зачастую являются учащиеся разного возраста, различного уровня физической, технико-тактической и психической подготовленности. Поэтому необходимо учитывать данные вышеизложенные аспекты и факторы [3].

В связи с этим возникла необходимость систематизации и изложения основ организации и проведения соревнований по настольному теннису учащихся общеобразовательных школ через обучающие уроки в рамках «Школы юного судьи».

Цель исследования: совершенствование системы физического воспитания в аспекте организации и проведения соревнований учащихся общеобразовательных школ.

Объект исследования: физическое воспитание учащихся.

Предмет исследования: содержание мероприятий по организации и проведению соревнований по настольному теннису.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по вопросу использования настольного тенниса в физическом воспитании учащихся, а также соревнований как мотивационного компонента в системе физического воспитания школьников.

2. Определить особенности судейства в настольном теннисе.

3. Систематизировать и конкретизировать данные с указанием рекомендаций по организации и проведению соревнований по настольному теннису.

4. Разработать плана-конспекта учебного занятия в рамках обучающего курса «Школа юного судьи».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседа; анализ документальных материалов.

Содержание рекомендаций по организации и проведению соревнований по настольному теннису в межшкольных соревнованиях можно представить следующим пунктам по подготовке: разработку положения о соревнованиях и доведение его до сведения будущих участников; подготовку мест и инвентаря для проведения соревнований; подготовку грамот и призов для победителей; инструктаж судей [4].

Нами систематизированы и конкретизированы с указанием рекомендаций данные по организационным мероприятиям по организации соревнований для учащихся среднего школьного возраста в массовом общедоступном школьном спорте.

1. Соревнования должны проходить в спортсооружениях, соответствующих нормативным требованиям международной и всероссийской федерации по проведению соревнований с учётом возраста участников.

2. Регламент соревнований должен быть тщательно продуман таким образом, чтобы обеспечить всем командам-участникам достаточную игровую нагрузку при максимальной пропускной способности спортивного зала.

3. К судейству соревнований должны в качестве главного судьи должны привлекаться специалисты достаточно высокой квалификации, имеющие опыт проведения соревнований

по настольному теннису. Молодые судьи у столов должны привлекаться к обслуживанию матчей только после предварительного прохождения обучающих курсов типа «Школы юного судьи». При этом за действиями молодых судей, впервые обслуживающих соревнования должен быть установлен самый тщательный контроль со стороны главного судьи и секретаря соревнований, а также со стороны опытных судей с целью оказания необходимой методической помощи и моральной поддержки. Следует помнить, что качественное судейство – залог успешного проведения соревнований любого уровня.

4. Соревнования должны иметь максимальную информационную поддержку, чтобы любой участник и зритель, а на соревнованиях школьников это главным образом учителя физической культуры и/или родители участников в любой момент имел чёткое представление о главных спортивных событиях, происходящих на соревнованиях по настольному теннису. Обязательный информационный минимум: протоколы игр, турнирные таблицы, расписания игр текущего и последующего игровых дней.

5. Фонд наградной атрибутики должен быть таким ёмким, чтобы при награждении участников не была забыта ни одна команда-участница. Минимально каждая команда-участник соревнований должна быть отмечена памятным призом и дипломом. Конечно, идеальна ситуация, когда каждый спортсмен в отдельности награждается каким-нибудь памятным сувениром данного соревнования, хотя бы шевроном, значком или наклейкой (стикером).

Можно сказать, здесь указан минимальный набор требований к организации и проведению отдельно взятого школьного или межшкольного (городского) соревнования по настольному теннису.

Основным документом для проведения соревнований по настольному теннису любого ранга, в том числе и в школьных коллективах является положение о соревновании. Оно определяет число участников, вид соревнований командные или личные, регламентирует продолжительность игр (из трех или пяти партий), систему проведения соревнований (круговая, олимпийская и т. п.), систему зачета, определения победителей, награждение и т. д. При составлении положения о соревновании учитываются реальные возможности: база (количество столов), где будут проводиться игры, время, отводимое для проведения соревнований (от этого зависит выбор способа проведения соревнований), контингент участников и т. п. [2].

Составление положения о соревнованиях по настольному теннису помимо стандартных формулировок (цели, задачи, подача заявок, стандартная медицинская помощь и др.) имеет свои особенности, в частности, это касается пункта «Условия проведения и программа соревнований». Соревнования по настольному теннису носят командный

характер. Состав команды коллектива класса, школы составляет три человека – два мальчика и одна девочка. Коллектив школы имеет право заявить не более двух команд. Команды играют между собой до пяти встреч: одну женскую и четыре мужских из трех партий. Выигравшей в командном матче считается команда, первой набравшая три очка.

Также одной из особенностей организации соревнований по настольному теннису является формула розыгрыша соревнований, которая определяется судьейской коллегией в первый день проведения соревнований в зависимости от количества поданных заявок и явившихся команд.

Важной методической особенностью проведения соревнований по настольному теннису является система игр. В частности, если в соревнованиях участвует не более 8 команд, игры проводят по круговой системе, если же участвует 10 и более команд, их распределяют по жребию на две подгруппы, а в финальной части играют стыковые встречи: команда, занявшая первое место в 1-й подгруппе, встречается с командой, занявшей первое место во 2-й подгруппе и т. д.

Следует учитывать и особенность определения победителей соревнований. Выигравшей состязания считается команда, занявшая первое место. Места команд определяют по сумме очков, набранных ими в результате проведенных встреч. За выигрыш команде начисляется 1 очко, за проигрыш – 0 очков. При равенстве очков у двух команд преимущество получает команда, выигравшая встречу; при равенстве очков у трех и более команд преимущество получает команда, имеющая лучшую разницу партий (сетов, очков) во встречах между ними.

После того как положение разработано и утверждено, его за два-три месяца до соревнований рассылают в коллективы, если известен круг команд, которым предстоит соревноваться. Для учащихся общеобразовательных школ в рамках межшкольных соревнований в массовом общедоступном школьном спорте лучше проводить однодневные личные соревнования.

В связи с тем, что количество участников таких соревнований заранее определить нельзя, организаторы соревнований непосредственно перед их началом выявляют желающих принять участие, выбирают систему проведения – олимпийскую или круговую и проводят жеребьевку.

Большое внимание должен уделить главный судья составлению отчета о соревнованиях. Для составления отчета может быть рекомендована следующая схема:

1. Название соревнований.
2. Сроки проведения соревнований.
3. Место проведения соревнований.
4. Количество участвующих школ, конкретное количество команд и общее количество участников.

5. Итоги соревнований: победители командных соревнований и личного первенства.
6. Выполнение или подтверждение (при необходимости) разрядных норм в соответствии с единой спортивной классификацией.
7. Количество и квалификация судей (при необходимости).
8. Обоснованная характеристика работы судейской коллегии (при необходимости таких данных).
9. Награждение (вручение кубков, медалей, свидетельств, дипломов и т.п.).
10. Характеристика подготовки и состояния мест проведения соревнований.
11. Обслуживание участников (размещение участников, наличие раздевалки, организация питания, организация столов для разминки и т.п.).
11. При необходимости описание культурного обслуживания (экскурсии и др.).
12. Медицинский контроль и врачебная помощь на соревнованиях.
13. Соответствие условий соревнований санитарно-гигиеническим нормам.
14. Случаи получения травм и организация соответствующей квалифицированной помощи.
15. Взыскания, возложенные на участников (штрафы, замечания).
16. Оценка уровня спортивно-технической подготовленности команд и отдельных участников (личное первенство).
17. Замечания и предложения по организации и проведению соревнований.
18. Прочие пометки, замечания на усмотрение составителя отчета, судейской бригады и участников соревнований.

Следует отметить, что важным показателем успешно проведенных соревнований является качество работы судейской бригады. Обязанности судей, а именно главного судьи, старших судей, секретаря, ведущих судей, боковых судей, судей-счетчиков и т. д. четко определены в новых правилах настольного тенниса. Независимо от судейской категории, даже если судят конкретные матчи более подготовленные школьники или юные спортсмены, должны хорошо знать основные правила. Учащиеся, которые регулярно привлекаются к судейству на межшкольных соревнованиях должны под контролем педагога по физической культуре и спорту постоянно работать над повышением своей квалификации. Судье никогда не следует полагаться только на усвоенное ранее, перед каждым соревнованием нужно обязательно возобновить в памяти правила игры, внимательно перечитать их.

Большое значение имеют четкость и уверенность судьи в своих действиях, быстрое принятие правильного решения. Если школьник при спорном судейском решении растерялся, то он должен обратиться за помощью к главному или старшему судье, а также к более опытному судье из числа юных спортсменов-судей. Никогда не следует вступать в

пререкания с игроками, переговариваться с публикой; если действия судьи почему-либо кажутся не понятными публике, их, в крайнем случае, должен объяснить судья-информатор или главный судья. Не следует бояться открыто исправить ошибку (в правилах есть даже специальный судейский термин «поправляю счет»), если такая возможность имеется. Правила игры предоставляют судьям очень широкие полномочия, вплоть до снятия с соревнований и дисквалификации игроков за серьезные проступки. Требуя безусловного подчинения своим решениям, пресекая в самом начале всякие попытки к пререканиям, судья вместе с тем не должен злоупотреблять своим положением. Налагать взыскания нужно сообразно проступку игрока, делать это серьезно, продуманно [6].

Такие образом, массовый, общедоступный школьный спорт – модель общества, в определенной мере отражающая отношения и противоречия в обществе: конкуренция, победы и поражения, соперничество и сотрудничество. Соперничество во время участия в спортивных состязаниях имеют особую форму, которое реализуется в соревнованиях. Соревнования являются основой, специфическим ядром спорта. В них участвуют соперники – спортсмены, судьи, организаторы соревнований и зрители. Организовать соревнования по спортивным играм, обеспечить квалификационное судейство игр, проводить воспитательную работу в процессе соревнований – этот широкий круг задач должен решать учитель физической культуры. Участие команды в играх и соревнованиях для педагога является продолжением учебно-воспитательного процесса. Игра создает большие возможности для решения образовательных и воспитательных задач, для воздействия на личность занимающихся.

Список источников

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с. – Текст: непосредственный.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с. – Текст: непосредственный.
3. Барчукова, Г. В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2016. – 534 с. – Текст: непосредственный.
4. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М.: Академия, 2015. – 257 с. – Текст: непосредственный.
5. Курилова, Е.И. Настольный теннис / Е.И. Курилова. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 249 с. – Текст: непосредственный.
6. Ормаи, Л.Н. Современный настольный теннис / Л.Н. Ормаи – М.: ФиС, 2015. – 246 с. – Текст: непосредственный.

УДК 612.1/8

Смолько В. А.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, lea.smolko.99@gmail.com

Ключевые слова: двигательная активность, двигательный режим, физическое развитие, физическое здоровье, функциональные возможности организма, антропометрические данные.

Аннотация. Выявлена связь между двигательным режимом и уровнем физической подготовки учащихся 15-17 лет. Изучены и проанализированы показатели физического развития обучающихся, оценены функциональные возможности организма.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Двигательная активность оказывает непосредственное влияние на деятельность всех органов и систем организма человека. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности [1,2,5].

Здоровье человека во многом зависит именно от характера и объема физической активности [2].

В связи с этим представляло интерес определение уровня физического развития учащихся 15-17 лет в зависимости от двигательного режима.

Достижение поставленной цели обусловило постановку и необходимость решения следующих основных задач:

1. Охарактеризовать понятие «физическое развитие», посредством проведения анализа научно-методической литературы по теме исследования;
2. Изучить анатомо-физиологические особенности развития детей старшего школьного возраста;
3. Выявить связь между двигательным режимом и уровнем физической подготовки.

Объектом исследования явился двигательный режим, влияющий на уровень физического развития, предметом – анатомо-физиологические данные, как оценка физического развития детей старшего школьного возраста.

В работе использовались следующие методы исследования: реферативный, статистический, метод обобщения и классификации, анкетирование, эксперимент.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 42 г. Комсомольск-на-Амуре.

Для реализации поставленной цели было проведено изучение показателей физического развития 59 учащихся 15-17 лет МОУ СОШ № 42 с различными двигательными режимами. В первую группу (15 учеников) вошли спортсмены различных специализаций, тренирующихся около 10 часов в неделю. Во вторую группу (44 ученика) вошли учащиеся, находящиеся на обычном двигательном режиме, занимающиеся физической культурой 3 часа в неделю.

В ходе исследования проводилось измерение массы тела, длины тела (роста), объема грудной клетки в покое, сила мышц кисти. Оценка физического развития проводилась на основе антропометрических показателей.

Полученные антропометрические показатели оценивались путем сравнения со средними величинами аналогичных показателей, наблюдаемых в такой же возрастно-половой группе. При этом использовали центильный метод. Гармоничность телосложения оценивали по разнице номеров коридоров [3].

У учеников методом анкетирования был выявлен возраст, жалобы на состояние здоровья, уровень двигательной активности. Затем определены рост учащихся, масса тела, производится измерение ЧСС в 1 минуту и АД в состоянии покоя [4].

Каждый из показателей оценивается в баллах. После суммирования полученных баллов определялось физическое состояние.

С помощью индекса функциональных изменений были оценены функциональные возможности системы кровообращения [4].

Результаты измерения антропометрических показателей учащихся представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты измерения антропометрических параметров 10 класса

№ п/п	Дата рождения	Вес	Рост	Окруж.грудной клетки	Гармоничность развития
1	24.04.2004 (16 лет)	69	169	81,2	Гармоничное
2	25.05.2004 (16 лет)	46	164	80,5	Гармоничное
3	25.05.2004 (16 лет)	48	165	81,1	Гармоничное
4	22.01.2004 (16 лет)	55	165	80,2	Гармоничное

5	15.11.2003(17 лет)	66	169	82,3	Дисгармоничное
6	03.03.2004 (16 лет)	67	170	90,2	Гармоничное
7	08.08.2004 (16 лет)	53	157	76,7	Гармоничное
8	09.12.2004 (16 лет)	57	178	93,1	Дисгармоничное
9	01.10.2004 (16 лет)	58	172	82,1	Гармоничное
10	14.09.2004 (16 лет)	56	158	79,8	Гармоничное
11	06.12.2004 (16 лет)	81	160	90,1	Резко дисгармоничное
12	24.07.2004 (16 лет)	67	170	91,1	Гармоничное
13	01.05.2004 (16 лет)	46	170	77,7	Резко дисгармоничное
14	13.05.2004 (16 лет)	81	190	94,3	Гармоничное
15	23.04.2004 (16 лет)	56	171	80,5	Гармоничное
16	02.05.2004 (16 лет)	50	153	75,7	Гармоничное
17	20.07.2004 (16 лет)	44	167	74,6	Дисгармоничное
18	30.10.2004 (16 лет)	59	176	84,3	Гармоничное
19	09.04.2004 (16 лет)	59	171	84,1	Дисгармоничное
20	22.07.2004 (16 лет)	58	164	82,3	Гармоничное
21	01.12.2004 (16 лет)	59	169	83,7	Гармоничное
22	25.12.2004 (16 лет)	54	158	79,3	Гармоничное
23	07.09.2004 (16 лет)	62	164	86,2	Гармоничное
24	06.05.2004 (16 лет)	46	172	76,7	Резко дисгармоничное
25	13.03.2004 (16 лет)	57	173	81,1	Дисгармоничное
26	03.04.2004 (16 лет)	45	156	74,3	Гармоничное
27	13.05.2004 (16 лет)	50	164	78,2	Гармоничное
28	08.01.2005 (15 лет)	62	175	76,1	Дисгармоничное
29	08.07.2004 (16 лет)	88	177	86,2	Резко дисгармоничное
30	15.11.2004 (16 лет)	52	162	79,7	Гармоничное
31	13.09.2004 (16 лет)	58	154	83,2	Дисгармоничное
32	27.01.2004 (16 лет)	52	173	80,5	Дисгармоничное
33	27.08.2004 (16 лет)	59	179	84,6	Гармоничное

Было обследовано 33 учащихся 10 класса. Измерение антропометрических показателей выявило, что гармоничность развития детей различна. Большая часть класса имеет гармоничное развитие. У небольшого количества детей наблюдается дисгармоничность развития, так как их антропометрических параметры (масса, рост, окружность грудной клетки) не соответствуют друг другу. В данном классе учатся 9 детей (27.2% от численности класса) занимающиеся спортом, которые имеют гармоничное развитие, благодаря повышенной двигательной активности.

Таблица 2 – Результаты измерения антропометрических параметров 11 класса

№ п/п	Дата рождения	Вес	Рост	Окруж.грудной клетки	Гармоничность развития
1	16.05.2003 (17 лет)	91	185	91,2	Дисгармоничное
2	09.11.2003 (17 лет)	56	174	82,1	Гармоничное
3	12.06.2003 (17 лет)	71	162	84,3	Дисгармоничное
4	06.02.2003 (17 лет)	73	181	94,3	Гармоничное
5	15.10.2003 (17 лет)	60	172	81,3	Дисгармоничное
6	25.01.2003 (17 лет)	56	163	81,3	Гармоничное
7	06.09.2003 (17 лет)	48	162	79,3	Дисгармоничное
8	30.07.2003 (17 лет)	79	172	84,3	Дисгармоничное
9	04.01.2003 (17 лет)	68	174	84,4	Гармоничное
10	26.07.2003 (17 лет)	55	163	80,6	Гармоничное
11	15.02.2003 (17 лет)	62	174	82,6	Дисгармоничное
12	18.08.2003 (17 лет)	69	184	85,6	Гармоничное
13	23.04.2003 (17 лет)	44	158	77,7	Дисгармоничное
14	21.04.2003 (17 лет)	51	167	79,4	Дисгармоничное
15	17.05.2003 (17 лет)	71	174	84,9	Дисгармоничное
16	13.12.2003 (17 лет)	63	177	84,4	Дисгармоничное
17	02.09.2003 (17 лет)	58	165	83,4	Гармоничное
18	13.03.2004 (16 лет)	71	159	85,6	Резко дисгармоничное
19	31.08.2003 (17 лет)	65	178	85,7	Дисгармоничное
20	27.11.2003 (17 лет)	64	182	84,9	Гармоничное
21	19.11.2003 (17 лет)	53	160	79,6	Гармоничное
22	10.08.2003 (17 лет)	53	178	84,6	Резко дисгармоничное
23	08.01.2003 (17 лет)	71	181	85,2	Гармоничное
24	19.08.2003 (17 лет)	57	165	84,1	Гармоничное
25	09.04.2003 (17 лет)	57	181	84,6	Резко дисгармоничное
26	12.03.2003 (17 лет)	60	185	84,7	Резко дисгармоничное

Было обследовано 26 учащихся 11 класса. Большая часть класса имеет дисгармоничность развития, что обусловлено различными факторами влияющие на уровень их физического развития. Доля спортсменов составляет – 23% от общей численности класса.

Из данных, представленных в таблице 1 и 2, следует, что среди учеников 10 и 11 класса гармоничное физическое развитие имеют 32 учащихся, дисгармоничное – 19 учащихся и резко дисгармоничное – 8 учащихся (рис 1).



Рисунок 1 – Распределение учащихся по гармоничности физического развития

Таким образом, 54% учащихся 15-17 лет имеют гармоничное развитие, 32 % имеют дисгармоничное развитие и 14 % – резко дисгармоничное развитие.

Распределение учащихся с разным уровнем гармоничности физического развития представлено на рис. 2.

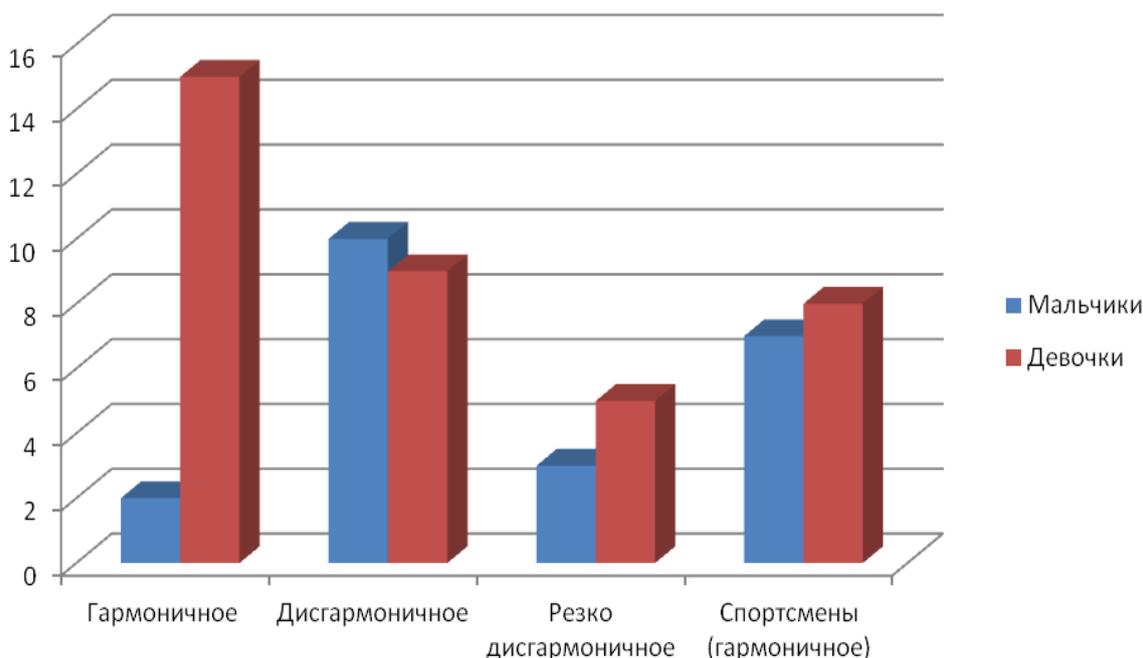


Рисунок 2 – Распределение учащихся по гармоничности физического развития по полу

На рисунке видно, что в группе учащихся с гармоничным развитием преобладают девочки, что говорит о сформировании организма после прохождения пубертатного периода, в группах с дисгармоничным и резко дисгармоничным результаты рознятся. С дисгармоничным типом преобладают мальчики, а с резко дисгармоничным девочки. Дети занимающие спортом все имеют гармоничное развитие, что свидетельствует о влиянии двигательной активности на физическое развитие (рис. 2).

Сравнительный анализ результатов средних значений антропометрических данных позволяет установить разницу между учащимися занимающихся спортом не более 3-х часов в неделю и учащимися занимающихся спортом более 10 часов в неделю.

Средние значения антропометрических данных учащихся 10 и 11 класса представлены на рис. 3, 4.

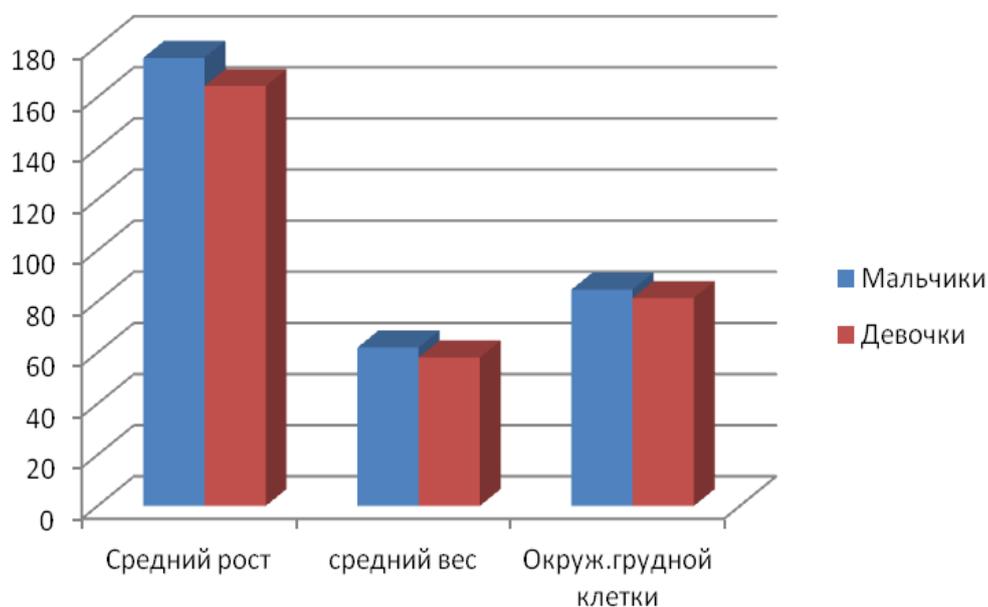


Рисунок 3 – Средние значения антропометрических данных учащихся занимающихся спортом не более 3-х часов в неделю

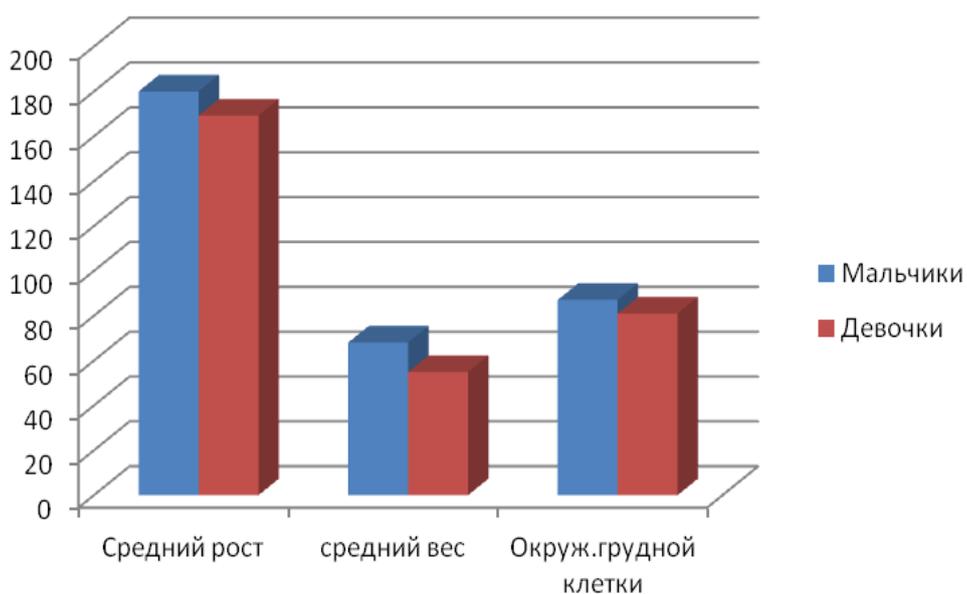


Рисунок 4 – Средние значения антропометрических данных учащихся занимающихся спортом более 10 часов в неделю

Исходя из данных на рис. 3 и рис. 4 средний рост и вес учащихся, которые регулярно занимаются спортом несколько больше, чем у тех кто пренебрегает занятиями спортом. Такая закономерность характерна для групп девочек и мальчиков. Средняя окружность грудной клетки составляет равный уровень у девочек и составляет 81,4 и различия у мальчиков. Средняя окружность грудной клетки у спортсменов составляет 87,1 см, а подростков не занимающихся спортом 84,7.

Результаты измерения физиологических показателей учащихся представлены в таблице 3 и 4.

Таблица 3 – Результаты измерения физиологических параметров 10 класса

№ п/п	Дата рождения	Вес	Рост	АД	ЧСС
1	24.04.2004	69	169	120/60	80
2	25.05.2004	46	164	100/60	70
3	25.05.2004	48	165	100/60	70
4	22.01.2004	55	165	110/60	75
5	15.11.2003	66	169	120/60	72
6	03.03.2004	67	170	120/70	65
7	08.08.2004	53	157	110/60	70
8	09.12.2004	57	178	100/60	60
9	01.10.2004	58	172	105/60	65
10	14.09.2004	56	158	120/60	62
11	06.12.2004	81	160	125/60	67
12	24.07.2004	67	170	100/50	75
13	01.05.2004	46	170	125/60	78
14	13.05.2004	81	190	110/70	76
15	23.04.2004	56	171	110/70	75
16	02.05.2004	50	153	90/60	70
17	20.07.2004	44	167	90/60	70
18	30.10.2004	59	176	100/60	70
19	09.04.2004	59	171	100/60	65
20	22.07.2004	58	164	110/60	70
21	01.12.2004	59	169	115/60	75
22	25.12.2004	54	158	120/60	70
23	07.09.2004	62	164	120/60	70
24	06.05.2004	46	172	120/60	70
25	13.03.2004	57	173	110/60	65
26	03.04.2004	45	156	110/60	60
27	13.05.2004	50	164	110/50	65
28	08.01.2005	62	175	110/60	65

29	08.07.2004	88	177	120/60	70
30	15.11.2004	52	162	110/50	60
31	13.09.2004	58	154	100/50	60
32	27.01.2004	52	173	100/60	60
33	27.08.2004	59	179	110/60	65

Таблица 4– Результаты измерения физиологических параметров 11 класса

№ п/п	Дата рождения	Вес	Рост	АД	ЧСС
1	16.05.2003	91	185	130/90	85
2	09.11.2003	56	174	110/60	60
3	12.06.2003	71	162	120/70	70
4	06.02.2003	73	181	120/60	66
5	15.10.2003	60	172	120/70	70
6	25.01.2003	56	163	110/60	65
7	06.09.2003	48	162	90/50	60
8	30.07.2003	79	172	125/70	75
9	04.01.2003	68	174	120/60	72
10	26.07.2003	55	163	110/60	75
11	15.02.2003	62	174	115/60	70
12	18.08.2003	69	184	110/60	75
13	23.04.2003	44	158	90/60	70
14	21.04.2003	51	167	110/60	75
15	17.05.2003	71	174	120/70	70
16	13.12.2002	63	177	115/60	70
17	02.09.2003	58	165	110/60	65
18	13.03.2004	71	159	120/70	75
19	31.08.2003	65	178	105/60	70
20	27.11.2003	64	182	100/60	60
21	19.11.2003	53	160	120/60	70
22	10.08.2003	53	178	100/60	60
23	08.01.2003	71	181	110/60	65
24	19.08.2003	57	165	105/60	64
25	09.04.2003	57	181	100/50	62
26	12.03.2003	60	185	105/60	60

Из данных, представленных в таблице 3 и 4, следует, что среди учеников 10 и 11 класса 35 учеников (23 девочки, 12 мальчиков) имеют высокие функциональные

возможности организма, средний уровень у 19 детей (12 девочек, 7 мальчиков), низкий показатели имеют 5 детей (2 девочки, 3 мальчика) (рис. 5).

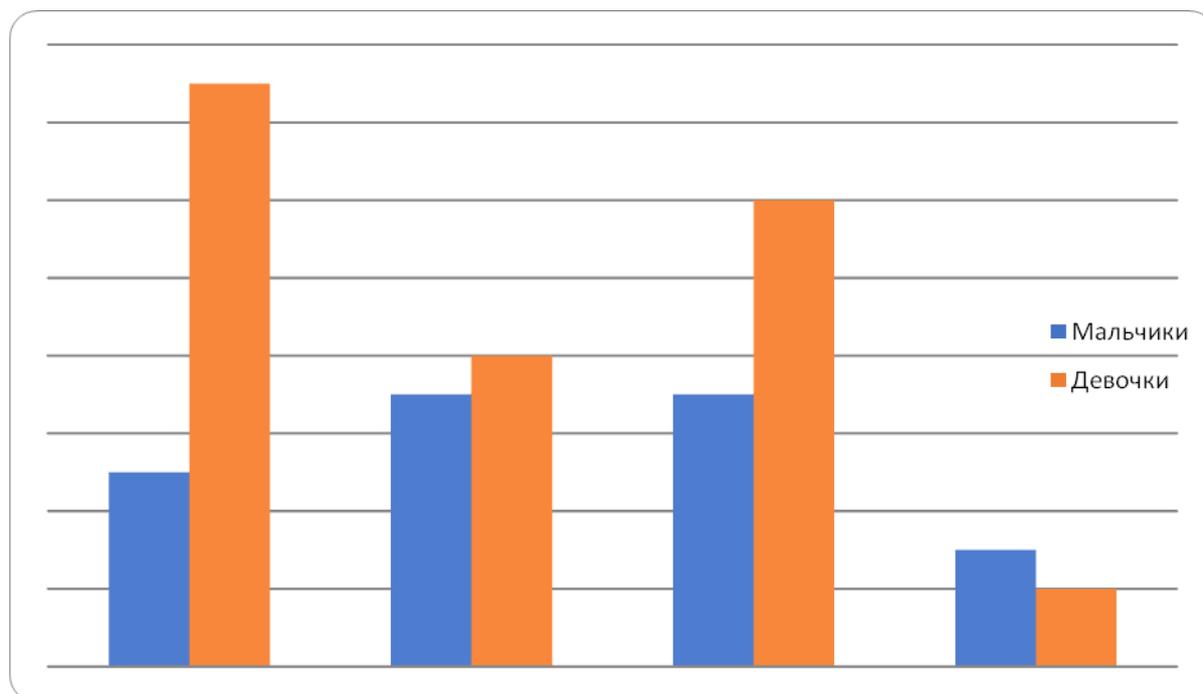


Рисунок 5 – Распределение учащихся по индексу функциональных изменений

В целом, у большинства учащихся 15-17 лет ИФИ менее 2,6, что свидетельствует о хороших функциональных возможностях системы кровообращения. ИФИ равный 2,6-3,09 имеют в большей степени девочки, нежели чем мальчики, что может быть связано с малоподвижным образом жизни. Данная группа характеризуется удовлетворительными функциональными возможностями системы кровообращения с умеренным напряжением механизмов регуляции. ИФИ более 3,09 имеет небольшое количество учащихся, имеющие явные проблемы со здоровьем – снижение, недостаточные возможности кровообращения, наличие выраженных нарушений процессов адаптации. Группа спортсменов характеризуется ИФИ менее 2,6, что может свидетельствовать о влиянии физических нагрузок благоприятно сказывающих в пользу здоровья организма.

Таким образом, анализ научно-методической литературы и проведенное исследование показывает, что уровень физического здоровья учащихся напрямую зависит от степени двигательной активности. Учащиеся регулярно и системно занимающиеся двигательной активностью, имеют более высокие показатели развития двигательных качеств и морфофункциональные показатели таких обучающихся соответствуют возрастно-половым нормам.

Список источников

1. Житомирова, С.Г. Влияние двигательного режима на уровень физического здоровья учащихся 15–16 лет / Светлана Германовна Житомирова, Валентина Игоревна Столбова, Ирина Иванова Шумихина. – Текст: электронный // Открытый урок. Первое сентября: сайт. – URL: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/645014/> (дата обращения: 17.10.2020).
2. Калюжный, Е.А. Физиологические характеристики современных школьников / Е.А. Калюжный, В.Н. Крылов, Ю.Г. Кузмичев, А.И. Сабурцев, С.А. Сабурцев, С.В. Михайлова. – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №4. – С. 508. – eISSN 2070-7428. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14087> (дата обращения: 17.10.2020).
3. Кучерявенко, Г.Ф. Оценка физического развития на основе антропометрических показателей / Галина Федоровна Кучерявенко. – Текст: электронный // Открытый урок. Первое сентября : сайт. – URL: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/653971/> (дата обращения: 17.10.2020).
4. Селуянов, В.Н. Физическое развитие как показатель физической подготовленности / В.Н. Селуянов, Е.З. Година, И.А. Хомякова, Л.В. Задорожная, В.В. Феофилактов. – Текст: электронный // МФТИ. – URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/pedagogy/work-12> (дата обращения: 17.10.2020).
5. Скоблина, Н.А. Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников / Наталья Александровна Скоблина, Наталия Андреевна Бокарева, Андрей Александрович Татаринчик, Мадина Борисовна Булацева. – Текст: электронный // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2018. – № 2. – С. 44-51. – eISSN 2312-2935. – URL: <https://healthproblem.ru/magazines?text=182> (дата обращения: 18.10.2020).

© Смолько В. А., 2021

УДК 373.51

Соломатина А.В.¹, Шумейко А.А.²

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УУД

¹ ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, solomatina.av@bk.ru

² ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет», г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, science17@list.ru

Ключевые слова: коммуникативные универсальные учебные действия, онлайн-технологии, информационно-коммуникационные технологии, интерактивные упражнения.

Аннотация. В статье на основе опытно-поисковой работы описывается процесс развития и формирования готовности учащихся начальной школы к интерактивному обучению. Доказательно утверждается, что интерактивный метод делает обучающегося и педагога субъектами учебного процесса, где педагог выступает в роли организатора процесса обучения, лидера группы, создателя условий для инициативы учащихся. Интерактивное обучение – это обучение, построенное на групповом взаимодействии, сотрудничестве, кооперации учащихся, в связи с чем образовательный процесс проходит в групповой совместной деятельности. При этом в настоящее время большую роль в подготовке школьников играет использование в обучении интерактивных средств, в том числе для формирования универсальных учебных действий.

Актуальной задачей современных учебных заведений является реализация компетентного подхода в образовании, а именно, формирование ключевых компетенций, обобщенных и прикладных предметных умений, жизненных навыков. Современная ситуация, которая сложилась в образовании, требует овладения новыми формами учебных взаимодействий между участниками процесса обучения. При этом основные методические инновации связаны с применением активных или интерактивных методик обучения.

Интерактивная деятельность на уроках предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведёт к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач.

Организация исследования проходила на базе МБОУ СОШ №15 п. Майский во 2Б классе, классный руководитель Копина Людмила Борисовна. В эксперименте принимали

участие младшие школьники возраста 8-9 лет. В классе обучается 22 человека, из которых 12 мальчиков и 10 девочек

Общая успеваемость в классе средняя, у некоторых детей наблюдается снижение оценок при выполнении работ в паре, что свидетельствует о проблемах в области коммуникации.

Психическое и физическое здоровье участников соответствовало среднему уровню, детей с явными проблемами и нарушениями здоровья не отмечено.

МБОУ СОШ №15 является школой полного дня, поэтому ученики постоянно ходят на кружки и спортивные секции после уроков. Учебная мотивация у обучающихся выражена на высоком уровне в связи с тем, что учитель способен заинтересовать детей содержанием материала, рассматриваемого на уроке. Ребята проявляют устойчивый интерес к изучению основных предметов и очень переживают за свои оценки, стремятся постоянно проявлять личные достижения в обучении.

Следует отметить доброжелательную атмосферу в коллективе класса. На уроке ученики уважительно относятся к учителю, а также к своим одноклассникам. Учащиеся также положительно отнеслись с воодушевлением к организуемому исследованию и всячески оказывали помощь в проведении игр. Каждый ученик в классе имеет свои обязанности, которые он сам себе выбрал, и учащиеся с удовольствием помогают классному руководителю поливать цветы, ухаживать за растениями, мыть доску, раздавать тетради и т.д.

Цель эксперимента заключалась в апробации интерактивной игры как средства развития коммуникативных УУД учащихся 2 класса на уроках окружающего мира.

Методы и технологии, используемые в исследовании заключались в диагностике, наблюдении, использовании интерактивных игр.

Осуществление данной программы исследования предполагала следующие этапы:

- теоретический (изучение коммуникативных УУД, особенностей их формирования и развития в младшем школьном возрасте, методической литературы, личных дел);
- диагностический (диагностика уровня развития коммуникативных УУД учащихся 2 класса, выявление причин и последствий низкого уровня развития);
- коррекционный (разработка комплекса уроков окружающего мира с использованием интерактивных игр для развития различных видов коммуникативных УУД, практическая реализация программы в содействии с учителями, психологами и родителями);
- аналитический (сравнительный анализ результатов диагностики, выявление причин низких показателей уровня развития коммуникативных УУД).

Программа состоит из 8 уроков (периодичность – 2 раза в неделю). Сроки реализации программы: 4 недели.

Принципы реализации исследования:

- научность;
- систематичность;
- индивидуализация и дифференциация.

Рассмотрим анализ результатов диагностики уровня развития коммуникативных УУД младших школьников 2 класса.

Для проведения исследования были выбраны две методики:

- «Дорога к дому» (модифицированное задание «Архитектор-строитель») А.Г.

Лидерс;

- методика «Рукавички» Г.А. Цукерман.

В процессе исследования нашим испытуемым была предложена методика А.Г. Лидерса. По итогам обработки массива данных были получены результаты, отраженные на рисунке 1.

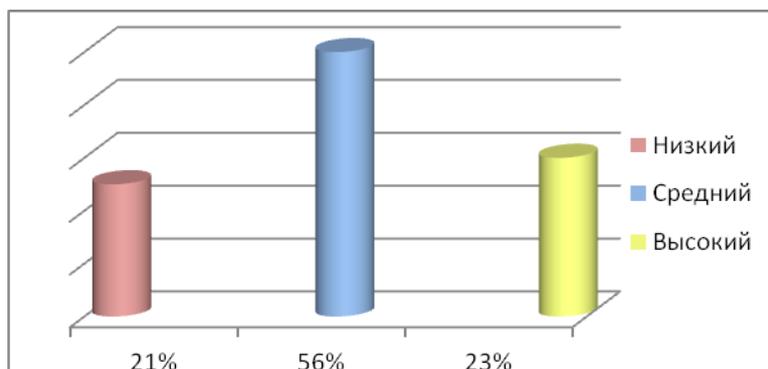


Рисунок 1 – Уровни развития умений слушать напарника (в %)

Исходя из полученных данных, было выявлено, что большей части учащихся (56%) присущи средний уровень развития умения слушать напарника, 23% школьников обладает высоким уровнем, а 21% – низким уровнем умения.

Следующим шагом в первичном сборе данных было применение диагностики определения уровней умений учащихся работать в паре. Нами была использована популярная методика «Рукавички» – автор Г.А. Цукерман. В результате были получены данные, которые представлены на рисунке 2.

Анализ выявленных уровней умений работать в паре на данном этапе показывает, что среди испытуемых детей преобладает средний уровень, но при этом следует отметить, что показатель низкого уровня достаточно высок (32%), что свидетельствует о необходимости усиления индивидуальной работы по развитию умений работы в парах.

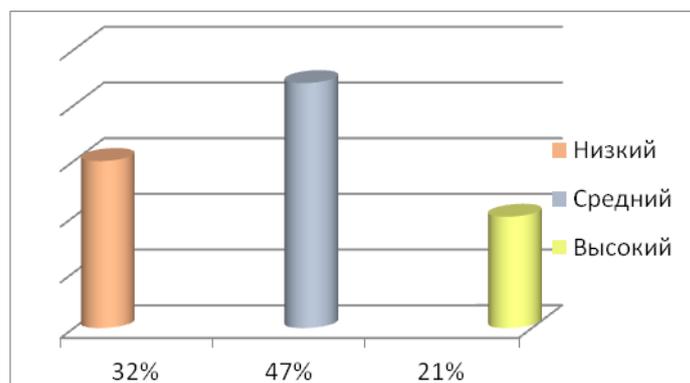


Рисунок 2 – Уровни умений работать в паре (в %)

Низкий уровень развития коммуникативных УУД у учащихся связан с несколькими причинами:

1. Некоторые участники эксперимента отвлекались во время проведения первичной диагностики, что значительно снижало их результаты, вследствие чего до «домика» они так и не добивались;

2. Основное количество участников эксперимента, показавших низкий уровень, приходится на так называемых «чужаков». Большая часть учащихся ходили раньше в одну группу детского сада. При формировании детского коллектива возникла проблема: ребята, ходившие в одну группу, не хотели общаться с другими учащимися, называя их «чужими». Начиная с первого, класса учителем проводилась работа по установлению контакта между детьми, но, к сожалению, отрицательное отношение к «чужакам» всё ещё периодически проявляется у некоторых учащихся.

3. Одной из причин низкого показателя уровня развития коммуникативных УУД может служить редкое посещение школы по причине частых болезней или отъездов за город.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует о том, что коммуникативные УУД у учащихся 2 «Б» класса находятся на достаточно высоком уровне. При этом следует отметить, что данный показатель выявлен не у всех учащихся, т.к. имеется группа лиц, с которыми учителю необходимо провести коррекционную работу по повышению уровня развития коммуникативных УУД. В данную группу входят «Чужаки» – дети, редко посещающие школу (3 человека).

В процессе работы по использованию интерактивных технологий в обучении младших школьников нами был разработан комплекс интерактивных упражнений, направленный на формирование коммуникативных универсальных учебных действий – УУД. Ниже представлены примеры интерактивных упражнений.

Первое упражнение:

Тема: «Виды речи»

Цель задания: научиться определять виды речи в групповой работе.

Задание: – викторина с выбором правильного ответа: прочитайте вопросы и выберите правильный вариант ответа.

Второе упражнение:

Тема: «Диалог и монолог»

Цель задания: научиться определять в тексте диалог и монолог в работе в парах.

Задание: классификация: прочитайте появляющиеся тексты и определите диалог это или монолог.

Когда все карточки будут распределены, проверьте себя, нажав на галочку, появится окно с надписью и две кнопки «создать подобное приложение» и «переработать упражнение».

В этом упражнении мотивация повышается за счет включенности учащихся в совместную учебную деятельность через парную форму работы, построение изучения материала на основе жизненных ситуаций, опыте учащихся. Использование метода стимулирования как похвала

Тема: «Диалог и монолог»

Цель задания: научиться определять в тексте диалог и монолог в работе в парах..

Задание: классификация: прочитайте появляющиеся тексты и определите диалог это или монолог.

Когда все карточки будут распределены, проверьте себя, нажав на галочку, появится окно с надписью и две кнопки «создать подобное приложение» и «переработать упражнение».

В этом упражнении мотивация повышается за счет включенности учащихся в совместную учебную деятельность через парную форму работы, построение изучения материала на основе жизненных ситуаций, опыте учащихся. Использование метода стимулирования как похвала.

Опишем результаты, полученные нами в процессе формирующего эксперимента.

Анализ последующих результатов исследования по методике А. Г. Лидерса показывает, что в классе уровень развития коммуникативных УУД возрос. Об этом свидетельствует рисунок 3, отражающий показатели изменения уровня развития коммуникативных УУД: средний уровень развития коммуникативных УУД показали 57% школьников, что на 4% больше, чем ранее в начале исследования. 26% учащихся подтвердили высокий уровень. Количество учащихся, показывающих низкий уровень развития коммуникативных УУД, уменьшилось на 4% и составило 17% от всех обучающихся. Результаты анализа свидетельствует о том, что использование интерактивных игр в процессе обучения может способствовать повышению уровня развития коммуникативных УУД у младших школьников.

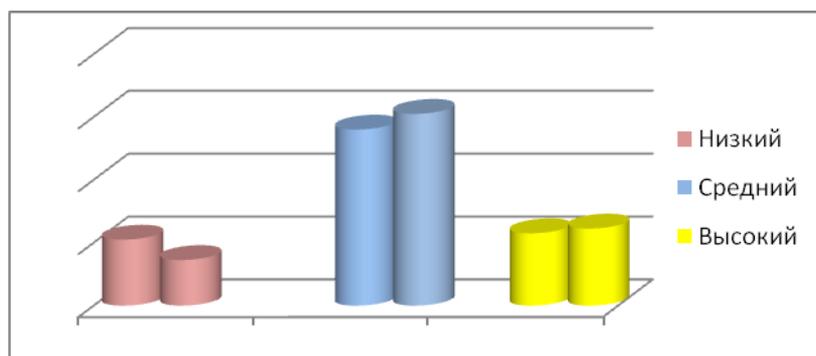


Рисунок 3 – Показатели изменения уровня развития коммуникативных УУД учащихся 2 Б класса (в %)

Также была проведена повторная диагностика по методике «Носочки» (модифицированная методика «Рукавички» – Г. А. Цукерман). На рисунке 4 представлены показатели изменения уровня развития умения работать в паре у учащихся 2 Б класса, свидетельствующие об эффективности применения интерактивных игр в урочной деятельности с целью развития коммуникативных УУД.

Средний уровень на этом этапе показали 61% учащихся, что на 5% больше, чем ранее. Количество учащихся, показавших низкий уровень развития коммуникативных УУД, уменьшилось на 6,5% и теперь составляет 14,5% от всех учащихся, что, по-прежнему немало и говорит о необходимости продолжения работы учителя над повышением уровня развития коммуникативных УУД посредством включения в образовательный процесс интерактивных игр. При этом, следует отметить, что высокий уровень развития коммуникативных УУД на этот раз показали на 1,5% больше учащихся.

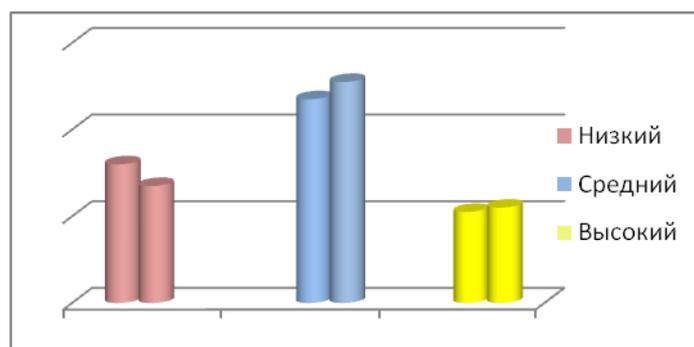


Рисунок 4 – Показатели изменения уровня развития умения работать в паре у учащихся 2 Б класса

Сравнение данных начальной и итоговой диагностики позволяет оценить эффективность применения интерактивных игр с целью повышения уровня развития коммуникативных УУД у детей младшего школьного возраста. Об этом свидетельствует увеличение показателя высокого уровня на 1%, что теперь составляет 22% от числа

учащихся. Также показатель среднего уровня изменился на 5% и теперь составляет 51% от числа обучающихся. Низкий же уровень стал меньше на 7%, но всё ещё занимает немалую часть, что свидетельствует о необходимости продолжения работы.

Рассматривая и анализируя данные до и после включения интерактивных игр в уроки окружающего мира и во внеклассную деятельность, мы можем наблюдать повышение уровня развития коммуникативных УУД учащихся 2 Б класса, о чём свидетельствует повышение «высокого» и «среднего» показателей.

Мы предполагаем, что показатели низкого уровня при контрольном эксперименте остались по следующим причинам:

1. Индивидуальные особенности обучающихся (интровертность);
2. Несколько участников эксперимента отсутствовало большую часть времени по причине болезни, либо отъезда за город;
3. Ситуация с «чужаками» всё еще проявляется при взаимодействии учащихся друг с другом.

Уровень развития умения работать в паре, также увеличился после включения интерактивных игр в процесс обучения, о чём говорит то, что показатели «высокого уровня» возросли.

По полученным результатам можно достоверно заключить, что включение в уроки окружающего мира интерактивных игр поспособствовало повышению уровня развития коммуникативных УУД, что свидетельствует об эффективности и необходимости их дальнейшего применения в образовательном процессе.

Список источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Текст : электронный // ФГОС начального общего образования: официальный сайт. – 2021. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/>

2. Амонашвили, Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников / Ш.А. Амонашвили. – М.: Педагогика, 1984. – 296 с. – Текст : непосредственный

3. Асмолов, А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская [и др.]. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с. – Текст : непосредственный

4. Апполонова, Н.В. Проблемный диалог на уроках математики: через общение к коммуникативным УУД / Н.В. Апполонова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы естественно-математического образования младших школьников в рамках реализации стандартов второго поколения сборник научных статей второй интернет-

конференции. ЯГПУ им. К.Д. Ушинского; под науч. Ред. И.В. Налимовой, С.В. Жарова. – 2015. – С. 80–86.

5. Клубович, О.В. Формирование коммуникативных навыков в условиях нового ФГОС/ О.В. Клубович. – Текст : непосредственный // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 10. – С. 50–51.

6. Цукерман, Г.А. Оценка без отметки / Г.А. Цукерман, В.А. Миндарова, М.П. Романеева, Л.А. Суховерша, Н.Л. Табачникова, С.И. Шияновская. – М.; Рига: Эксперимент, 1999. – 136 с. – Текст : непосредственный

7. Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе: учебное пособие / Т.И. Шамова. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – Текст : непосредственный

8. Backer L.C. Economic Globalization and the Rise of Efficient Systems of Global Private Lawmaking: Wal-Mart as Global Legislator / L.C. Backer – Text : direct // Connecticut Law Abstract. – 2019. – Vol. 39. – No 4. – P. 3-46.

9. Kenney M. The Rise of the Platform Economy / M. Kenney, J. Zysman. – Text : direct // Issues in Science and Technology. – 2019. – Vol. 32. – No 3. – P. 61-69.

10. Post D. Governing Cyberspace / D. Post. – Text : direct // Wayne Law Abstract. – 1992. – Vol. 43. – P. 155.

© Соломатина А.В., Шумейко А.А., 2021

УДК 80

Титов В. В.

БЕЗЭКВИВАЛЕНТНАЯ ЛЕКСИКА В РУССКОМ И ФРАНЦУЗСКОМ ЯЗЫКАХ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, vladislav.titov.2002@mail.ru

Ключевые слова: безэквивалентная лексика, язык, перевод, прием передачи БЭЛ, лакун

Аннотация. Статья посвящена безэквивалентной лексике русского и французского языков, а также способам ее передачи. Подробно рассматриваются примеры использования таких приемов передачи БЭЛ, как транскрипция/транслитерация, калькирование, описательный перевод, приближенный перевод. Также в статье затронуты устойчивые выражения и лакуны, вызывающие проблемы у молодых специалистов.

Во времена информационного общества происходит развитие технологий, а с ними и бурное развития международных отношений. В связи с чем, все больше растет потребность в людях, способных коммуницировать с несколькими иноязычными странами – переводчиками. Переводческая деятельность важна, многогранна и полна множеством сложностей. На официальном уровне людям уже недостаточно иметь при себе человека, который знает необходимый язык, этот человек также должен знать национальные особенности языка. Именно здесь переводчик и сталкивается с таким явлением как безэквивалентная лексика.

Безэквивалентная лексика – это лексические единицы одного из языков, которые «не имеют ни полных, ни частичных эквивалентов среди лексических единиц другого языка» (Бархударов) [1; 93]. Иными словами, безэквивалентная лексика – это слова и выражения, не имеющие аналога в языке перевода.

По Л.С.Бархударову существует три разряда лексических единиц[1; 93-95]:

1. имена собственные, географические названия, названия организаций и т.д.
2. реалии – слова, обозначающие явления, отсутствующие в практическом опыте языка перевода. Зачастую это явления, имеющие национальную привязанность, то есть существующие в рамках конкретной страны и отсутствующие в других странах.
3. «случайные лакуны» – слова, по каким-то причинам не имеющие аналога в языке перевода.

Для успешного перевода подобных лексем переводчики используют ряд приёмов. Может показаться, что они мало чем помогут при, например, попытке передачи «случайных лакунов», но их достоинство, по моему мнению, в том, что они достаточно гибкие и их можно комбинировать.

Приемы передачи БЭЛ:

1. Транскрипция/транслитерация.

Транскрипция – этот прием, заключается в передаче буквами языка перевода иноязычных звуков. Транслитерация – прием, представляющий собой изображение иностранного слова буквами языка перевода, произношение при этом соответствует нормам языка перевода. Иными словами, транскрипция – максимально приближенная передача звучания слова, а транслитерация – передача графического образа, невзирая на получившееся звучание на языке перевода.

Рассмотрим следующий пример: *Dans ce restaurant, je vous conseille de prendre un croissant et un pot-au-feu.* Что в переводе означает: В этом ресторане я тебе советую взять круассан и потофё. В данном случае используются транскрипция (*croissant*) и транслитерация (*pot-au-feu*), так как в ни в русской культуре, ни в русском языке аналогов нет.

2. Калькирование – прием, представляющий собой замену составных частей, морфем или слов (в случае со словосочетаниями) на их прямые аналоги. То есть калькирование – это разделение слова по частям и последующий перевод этих частей. Часто этот прием используется для перевода устойчивых выражений и сложных, составных слов.

Хорошей демонстрацией калькирования является следующее предложение: *Il fait une bonne impression.* Данное предложение переводится таким образом: Он производит хорошее впечатление. Мало кто знает, но слово «впечатление» является калькой с французского языка. *Im* – «в», *presse* – «печать», *ion* – «ение».

3. Описательный перевод – объяснение понятия, отсутствующего в языке. Этот прием необходим, когда перевод слова не передает его значения, из-за, например, отсутствия данного явления в языке адресата. Объяснение происходит с помощью описания, раскрывающего отличительные черты явления.

Суть описательного перевода отлично показана в данном примере: *Ils sont très accueillants, si vous les visitez pour le déjeuner, ils vous proposeront certainement un pousse-café.* Перевод предложения следующий: Они очень гостеприимные, если ты зайдешь к ним на обед, они обязательно предложат рюмочку коньяка после кофе в конце обеда.

4. Приближенный перевод – объяснение отсутствующего в языке понятия с помощью максимально приближенных понятий, присутствующих в языке. В данном случае используются слова, обозначающие нечто близкое к явлению, но не тождественное.

Чтобы раскрыть сущность приближенного перевода, лучше всего подойдет данный пример: *Ma mère adore les viennoiseries au petit déjeuner*. Данный пример переводится так: *Моя мама очень любит выпечку на завтрак*. Дело в том, что «*des viennoiseries*» это выпечка из слоёного теста на основе сливочного масла. Подобного термина в русском языке нет, но максимально близкое – это слово *выпечка*.

Проблемные случаи использования приемов перевода БЭЛ:

1. Неповторимые французские и русские фразеологизмы.

Существует ряд фразеологизмов и устойчивых выражений, отражающих характер конкретной нации и страны. При переводе они могут вызвать затруднения, ведь если перевести их буквально, то смысл не будет понятен адресату. В данном случае, я считаю, что лучше всего подобрать эквивалент из языка перевода. Если такого нет или он не описывает весь характер выражения, то стоит объяснить его значение со всеми нюансами (описательный перевод).

«*Une réponse de Normand*» – уклончивый ответ (дословно: «ответ нормандца»). Старый нормандский закон позволял тому, кто подписал контракт, выйти из него в течение 24 часов. Из-за этого им не могли доверять, ведь даже подпись нормандца не означала, что он не нарушит соглашение.

«*Une promesse de Gascon*» – пустое обещание (дословно: «обещание гасконца»). Это выражение зародилось в 16 веке, Гасконь тренировала солдат, чье мужество и боевые качества были преувеличены гасконцами.

«*Avoir le coup de foudre*» – влюбиться с первого взгляда (дословно: «получить удар молнии»). Выражение использовалось еще в 17 веке, но означало оно отнюдь не внезапную любовь. Выражение значило неожиданные бедствия, вводящие в ступор. Лишь в конце 18 века выражение обрело романтический характер.

Но сложности с переводом фразеологизмов возникают отнюдь не только при переводе с французского языка на русский. Русские уникальные устойчивые выражения, особенно носящие национальный характер, не менее сложны при переводе на французский язык. Хотелось бы остановиться на двух примерах.

«Уйти в запой». У данного выражения нет аналога во французском языке, даже с помощью объяснения с трудом получится передать весь смысл столь национально-привязанного явления.

«Быть не в своей тарелке». Данное выражение очень интересное, ведь мало кто знает, что оно пришло из французского языка. Слово *тарелка* во французском языке имеет переносное значение чего-то отвлеченного, то есть буквально оно переводится как «быть

не в своей сути». Но в русском языке слово «тарелка» не имела подобного значения, слову приписалось переносное значение из другого языка.

2. Некоторые лакуны.

Зачастую лакуны существуют из-за отсутствия того или иного явления в языке перевода. Также не стоит забывать и о лексическом фоне слов. Например, для многих русских людей береза это нечто большее, чем просто дерево. Многие русские люди живут рядом с лесами, они играют рядом с березами, будучи детьми. Русские люди скучают по ним, уезжая в другие страны. Во Франции у берез нет такого значения, так как их там очень мало, они просто не вошли в жизнь французского человека. Если делается акцент на лексическом фоне слова, то необходимо, помимо перевода слова, объяснить, в чем суть и лексического фона.

Некоторые цветы тоже имеют разный лексический фон. Например, хризантемами во Франции украшают могилы во время Дня всех святых. В России хризантема связана с чувствами приходящей осени, тоской, но не с Родительским днем.

Существует целый ряд продуктов, предметов одежды и других предметов, относящихся к культуре той или иной страны, которые вызывают сложности. Большую роль в этом играют сложившиеся национальные традиции, вкусы. Французам незнакомы многие русские продукты питания: соленые помидоры, квас, пшенная каша, окрошка и тд. Французы используют пшено только для кормления кур и едят лягушачьи лапки. во Франции мало распространены такие ягоды, фрукты, овощи, как рябина – «sorbier», крыжовник – «groseille», совершенно отсутствует клюква – «canneberge». В подобных случаях стоит использовать транскрипцию/транслитерацию.

Французы абсолютно не различают русских понятий, связанных со снегом, льдом, холодной погодой. Зима во Франции мягче, чем в России. Отсюда сложности при переводе. «Льдина», «сосулька» выражаются одним словом «glaçon». «Буран», «метель», «пурга», «вьюга» переводятся на французский также одним словом «tempête de neige». Стоит использовать либо эквивалент на языке перевода, либо эквивалент на языке перевода с последующим разъяснением отличительных черт явления.

Но для русских людей в свою очередь слово «neige» (снег) вызывает сложности тоже. В подобных словосочетаниях слово neige (снег) связано с понятием горы, ибо во Франции только в горах снег лежит долго. Отсюда в языке выражения «partir pour la neige» – отправиться ради зимнего спорта «classe de neige» – школьные занятия зимой в горах, «trains de neige» – поезда, идущие к зимним станциям. Оптимально будет сочетание перевода с помощью эквивалентов с объяснением значений выражений.

В то же время в России практически отсутствует дерево каштан, которое растет в теплом умеренном климате, поэтому французские фразеологизмы, связанные с ним, также вызывают трудности. «*Médecins marrons*» и «*avocats marrons*» – занимающиеся нелегальной деятельностью.

Работа переводчика действительно сложна, она требует досконального знания языка и культуры. Но успех в данной деятельности зависит отнюдь не только от знаний как таковых, также требуется недюжинная смекалка, чтобы гармонично комбинировать приемы перевода. Выбрать и использовать лишь один прием не выйдет, неважно с каким текстом будет вестись работа, язык живой, поэтому в тексте будет необходимо использовать большое количество приёмов и их сочетаний.

Список источников

1. Бархударов, Л.С. Язык и перевод / Л.С. Бархударов – М.: Международные отношения, 1975. – 240 с. – Текст: непосредственный.
2. Бесценная, В.В. Изучение безэквивалентной лексики как один из способов познания национальных особенностей языка (на материале русского и французского языков) / В.В. Бесценная. – Текст: электронный // cyberleninka.ru: [сайт]. – 2009. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-bezekvivalentnoy-leksiki-kak-odin-iz-sposobov-roznaniya-natsionalnyh-osobennostey-yazyka-na-materiale-russkogo-i> (дата обращения: 03.11.2021).
3. Гак, В.Г. Сравнительная типология французского и русского языков / В.Г. Гак. – М.: Просвещение, 1997. – 214с. – Текст: непосредственный.
4. Логунова, Н.Ю. Особенности перевода безэквивалентной лексики с русского языка на французский и с французского языка на русский / Н.Ю. Логунова. – Текст: электронный // elibrary.ru: [сайт]. – 2016. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27539975> (дата обращения: 03.11.2021).
5. Полянская, Л.П. Этнографические лакуны в русском и французском языках / Л.П. Полянская. – Текст: электронный // <http://www.philology.ru>: [сайт]. – URL: <http://www.philology.ru/linguistics3/polyanskaya-03.html> (дата обращения: 03.11.2021).

© Титов В. В., 2021

УДК 796. 012.65

Филипенко А. Д., Минка И. Н.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: гидрореабилитация, детским церебральный параличе (ДЦП), физические упражнения, реабилитация, инвалид, контрактуры, двигательные нарушения

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации и проведения гидрореабилитации детей с детским церебральным параличом.

Развитие человека в период детства является определяющим для его здоровья на протяжении всей последующей жизни. В последние годы имеется негативная тенденция увеличения числа детей с различными заболеваниями. Около 80 % из них составляют дети с поражением центральной нервной системы (ЦНС).

Детский церебральный паралич (ДЦП) на данное время занимает одно из ведущих мест детской инвалидности. В большинстве стран также наблюдается рост больных с ДЦП. Одним из клинических проявлений ДЦП, приводящим к инвалидизации человека, является нарушение основных двигательных функции. Нарушение имеет характер патологических стереотипов ходьбы и других локомоций и формируется на основе сохраняющих длительное время свою патологическую активность тонических рефлексов [2].

Известно, что двигательная деятельность является важнейшим фактором нормального формирования и развития организма ребенка. Малая двигательная активность негативно влияет на развитие и функционирование костно-мышечного аппарата, что в свою очередь приводит к изменению в работе вегетососудистой и дыхательной систем, нарушению обменных процессов, изменению психики, снижению работоспособности, что негативно влияет на жизнедеятельность молодого поколения. Для коррекции подобных нарушений существуют различные средства и методы, но наиболее значимым и легкодоступным является применение различных средств физической культуры, в частности общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Следует отметить, что начинать процесс физической реабилитации необходимо с первых месяцев жизни ребенка и продолжать непрерывно на всех этапах его роста и развития. Результат лечения зависит от формы ДЦП, раннего начала коррекционной терапии, систематичности, комплексности проводимых мероприятий, трудолюбия и любви

близких родственников, без участия которых немислима положительная динамика и восстановление нарушенных функции организма ребенка.

Одной из форм занятий лечебной гимнастикой являются занятия в воде (гимнастика в воде, адаптивное плавание).

Водная среда в современной реабилитации детей с ДЦП позволяет нормализовать мышечный тонус, увеличить амплитуду движения в суставах, развивает конечности, пораженные детским церебральным параличом, и атрофированные мышцы, тем самым облегчает возможность восстановления нарушенных функции. Также, занятия в воде доставляют инвалидам много радости, поднимают настроение, укрепляют физическое и психическое здоровье [1].

Целью данной статьи является изучение и обобщение научно-методических данных, связанных с гидрореабилитацией детей с ДЦП.

Для достижения данной цели были выделены следующие задачи:

- 1) изучить клинические проявления разных форм детского церебрального паралича;
- 2) выявить условия проведения гидрореабилитации детей с ДЦП;
- 3) разработать комплекс упражнений в бассейне, направленный на гидрореабилитацию детей с ДЦП.

Детский церебральный паралич – достаточно распространенная патология центральной нервной системы (ЦНС), которая встречается в среднем у двух из 1000 детей. Основная характерная черта – нарушение развития основных психомоторных функций. Двигательные расстройства наблюдаются у 100 % детей, речевые у 75 %, психические нарушения имеют место быть у 50 % детей. Эти нарушения могут иметь различную степень выраженности – от минимальной до максимальной. Примерно в 57 % случаев заболевание является врожденным, в 40 % – обусловлено патологическими родами и только у 3 % детей связано с инфекционными заболеваниями, черепно-мозговой травмой или другими патологиями, развившимися в первые недели и месяцы после рождения [3].

Причины ДЦП все еще остаются не ясными полностью. Вызвать повреждающее воздействие на центральную нервную систему во время беременности способны более 400 факторов, но особенно опасно это влияние в первый триместр беременности [5].

В нашей стране используют классификацию К.А. Семеновой, по которой выделяются следующие формы ДЦП [6]:

- двойная гемиплегия;
- гемипаретическая форма;
- спастическая диплегия;
- атонически-астатическая форма;

– гиперкинетическая форма;

Спастическая диплегия является наиболее распространенной формой ДЦП. Обычно нарушения проявляются в виде тетрапареза (поражены все четыре конечности), но, при этом, ноги поражаются больше, чем руки. По прогнозам наиболее благоприятная форма в плане реабилитации психических и речевых нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. При данной форме 20 % детей могут передвигаться самостоятельно, 50 % – с чужой помощью, но при этом они в состоянии сами себя обслуживать, могут писать, манипулировать руками.

При гемипаретической форме – поражены рука и нога с одной стороны туловища. Это связано с поражением полушарий мозга (при правостороннем гемипарезе наблюдается нарушение функции левого полушария, при левостороннем – нарушение правого полушария).

При всем этом прогноз двигательного развития ребенка с данной формой ДЦП при адекватном лечении относительно благоприятный. Дети могут ходить сами, а их обучаемость зависит только от речевых и психических нарушений [3].

Гидрореабилитация является одним из самых эффективных способов лечения ДЦП у детей.

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 уровня физической и общественной активности человека с отклонением в состоянии здоровья [4, 1]. В наше время термин «гидрореабилитация» также активно применяется в спортивной тренировке, теории и методике физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Гидрореабилитация – это педагогический процесс по усвоению и передаче накопленного жизненного и профессионального опыта взаимоотношений специалиста и «инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функции организма, обусловленное дефектами, заболеваниями или последствиями травм, и приводящими к существенным ограничениям жизнедеятельности, которые в свою очередь вызывают необходимость его социальной защиты» [1].

Гидрореабилитация, входящая в состав социальной реабилитации, представляет собой творческий педагогический процесс взаимоотношений человека и водной среды, при котором имеющиеся и сохраненные для накопления знания применяются гидропедагогами или самостоятельно инвалидом с целью самосовершенствования, развития физических, духовных и интеллектуальных способностей личности.

Гидрореабилитация, по правилам, должна проводиться в бассейне.

Существуют различные формы занятий аквафитнесом:

- аква- или гидроаэробика;
- гидрошейпинг;
- аквасайкл;
- акваслайд;
- гидрокинезитерапия – как форма ЛФК в воде.

В рамках гидрореабилитации физические упражнения в воде решают следующие задачи:

- развитие двигательных навыков при свободном движении туловищем и конечностями;
- координация движений различных частей тела и сегментов конечностей;
- обучение плаванию;
- обучение ходьбе лиц, имеющих соответствующие проблемы.

Важно отметить, что при выполнении различных физических упражнений в воде включаются в работу все звенья опорно-двигательного аппарата (ОДА). Происходит развитие и укрепление костно-мышечной системы, отмечается заметное улучшение подвижности суставов, происходит увеличение их гибкости, что является хорошей профилактикой формирования контрактур (тугоподвижности) и развития суставной патологии. Также, занятия в воде являются хорошим способом развития навыков передвижения для той группы людей, чья мышечная сила и подвижность суставов ограничена, так как естественное сопротивление воды служит им в качестве опоры для движений конечностей, от усилий которых тело приобретает поступательное движение.

Водная среда также хорошо способствует управлению положением тела в пространстве. В воде человек может с легкостью управлять весом собственного тела, выполнять координированные движения, перемещать центр тяжести, передвигаться с различной скоростью с различной интенсивностью, и в различных направлениях. А включение прыжковых упражнений в воде по механизму временных связей развивает новые двигательные координации, которые ранее не выполнялись человеком. Прыжки в воде тренируют шейные и вестибулярные проприоцептивные рефлексy, способствуя определенному тонуcу мышц туловища и конечностей, которые, в свою очередь, регулируют положение тела в пространстве.

Гидрореабилитация оказывает мощное тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую (ССС), дыхательную системы детского организма, укрепляет мышцы тазового дна, брюшного пресса, активизирует процессы обмена и выделения. Применяемые ритмические и дыхательные упражнения способствуют коррекции психомоторного развития,

вызванного систематическими респираторными заболеваниями. В результате регулярных занятий гидрореабилитацией увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервных процессов, ребенок становится более уравновешенным и спокойным.

Методика проведения гидрореабилитации включает в себя следующие правила [5]:

- занятия проводятся 2-3 раза в неделю (желательно в дневное время), длительность не должна превышать 30-45 мин в группах по 4-6 человек и индивидуально;
- первое занятие не превышает 20-25 минут из-за быстрого утомления и в конце проводят упражнения на расслабление;
- в подготовительной части используются специальные упражнения лечебной гимнастики в воде (8-10 упражнений);
- в основной части применяется дозированное плавание разными способами (в другом случае обучение сначала проводят на суше). Обучающий момент заключается в необходимости добиться оптимального согласования движений и дыхания;
- в заключительной части используют упражнения на восстановление и расслабление.

Примерный комплекс упражнений для гидрореабилитации детей с ДЦП:

1) И.п. – ребенок стоит на дне бассейна. Выполнение короткого вдоха и длинного выдоха на месте, в ходьбе и прыжках. В ходьбе – руки на коленях, вдох в сторону; В прыжках – погружение с головой под воду (выдох), отталкивание от дна (вдох на поверхности). Дозировка (далее доз.): 10 раз. Методические указания (далее М.у.): не закрывать рот, полное погружение, ритмичное дыхание без задержек.

2) И.п. – ребенок стоит на дне бассейна, основная стойка. Ложится с помощью тренера на спину и лежит – без движений. Доз: 6 раз. М.у.: глаза открыты, уши в воде, рот открыт, тренер считает или разговаривает с ребенком.

3) И. п. – тренер в стойке на дне ноги врозь находится в воде с занимающимся в положении «сед спиной к тренеру», удерживает его сбоку предплечьем за бедра и хватом снизу за верхнюю треть голени. Выполнение поворотов туловищем вправо и влево, изменяя направление, амплитуду, темп и скорость вращения. Доз.: 3x8 раз. М.у.: усиливая вращение и скорость движения, достигать ощущения вибрации (флаттера) ног человека от возникающего гидродинамического сопротивления.

4) И.п. – тренер в стойке на дне ноги врозь удерживает человека одной рукой в положении «голова на сгибе локтевого сустава», предплечье снизу-сбоку за грудную клетку, кисть хватом снизу за область тазобедренного сустава. Другая рука – упором кистью, пальцы веером, в таз сзади. Выполнение поворота туловищем, закончив вращательное движение в

одну сторону, изменяет направление вращения его ног на противоположное. Доз.: 2x8 раз. М.у.: при движении из и.п. добиваться незначительного разгибания ног в тазобедренных суставах и значительного сгибания ног в коленных суставах. В другую сторону – не допускать переразгибания ног в коленных суставах.

5) И.п. – тренер в стойке на дне ноги врозь находится в воде с обучающимся на руках в положении «сед спиной к тренеру». Выполнение поворотов туловищем вправо и влево. Доз.: 2x8. М.у.: в верхней восходящей части траектории ноги поднимаются над поверхностью воды, а после создают условия для гидравлического удара.

6) И.п. – тренер в стойке ноги врозь, держит ребенка за голеностопные суставы. Выполнение ребенком «ребковые» движения руками способом брасс. Доз.: 2x8 раз. М.у.: поддерживать тело ребенка на плаву, когда ребенок сам сможет держать голову, потихоньку уменьшать силу поддержки.

7) И.п. – стоя у бортика, руки вытянуты вперед и держат досточку. Сделать глубокий вдох и одной ногой оттолкнуться от бортика – «проскользить» на груди по поверхности воды. Доз.: 2x4 раза. М.у.: руки прямые, голова внизу, ноги не двигаются.

8) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед и держатся за нудл, ноги прямые. Выполнение попеременная работа ног – кроль. Доз.: 4x8 раз. М.у.: дышим в воду, следим, что бы руки и ноги не сгибались.

Исходя из всего перечисленного, можно сделать вывод, что гидрореабилитация может помочь детям с ДЦП укрепить тело, развить физические, духовные и интеллектуальные способности, если своевременно начать ее использовать.

Список источников

1. Волкова Е.А. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические материалы / Е.А. Волкова, А.Н. Плаксин, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 28 с. – Текст: непосредственный

2. Епинатьева, О.С. Гидрокинезотерапия как вид терапии для детей с ДЦП / О.С. Епинатьева. – Текст: непосредственный // Бюллетень медицинских интернет-конференций. Сб. науч. трудов. – Саратов, 2018. – № 10 (8). – С. 522-528.

3. Зюков, И.М. Эффективность методов комплексной гидрореабилитации для развития отдельных двигательных функций при детском церебральном параличе / И.М. Зюков. – Текст: непосредственный // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2017. – № 4. – С. 211-215.

4. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация / Д.Ф. Мосунов. – М.: Адаптивная физическая культура, 2000. – 38 с. – ISBN 5-85009-773-1. – Текст: непосредственный.

5. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида: учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с. – ISBN 5-85009-773-2. – Текст: непосредственный.

6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с. – ISBN 5-85009-743-0. – Текст: непосредственный.

© Филипенко А. Д., Минка И. Н., 2021

УДК 37.037.1

Чернов К. А.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
Комсомольск-на-Амуре, Россия

Ключевые слова: возрастные особенности, силовые способности, средства физического воспитания, вариативность, методические особенности

Аннотация. Предложены комплексы упражнений для развития силовых способностей мышц туловища, мышц живота, мышц ног, в том числе упражнения для мышц рук и плечевого пояса с набивным мячом и с гантелями. Разработаны и представлены варианты выполнения упражнений в зависимости от уровня подготовленности учащихся, их индивидуальных особенностей.

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером возможной соревновательной деятельности [1,4,7].

Важно отметить, что количество подходов, повторений, вес отягощения зависит от возраста школьников, уровня их физической подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, от решаемых задач и опыта учителя.

В процессе силовой подготовки юношей старшего возраста необходимо решать еще одну из важных проблем в воспитании учащихся, в частности, развитие волевых качеств. В качестве основы для разработки представленных комплексов были положены работы ряда авторов: Д.Н. Бикмуллин [2], А.А. Гусев [3], Л.В. Захарова [5], В.С. Кузнецов [6], Т.В. Скобликова [8].

Упражнения для мышц туловища, мышц живота, мышц ног.

1. Сед упор сзади. Поднимание и опускание прямых ног как попеременно так и одновременно до угла 45 градусов.

Варианты:

- попеременно опускать ноги вправо-влево с различной амплитудой по дуге;
- попеременно поднимать и опускать ноги по дуге через гимнастическую скамейку, мяч, маленький барьер.

2. Удержание прямых ног под углом 45 градусов в седе упор сзади.

3. Сед упор сзади. Поднять ноги и выполнить круговые движения в тазобедренных суставах каждой ногой вовнутрь и наружу (вправо-влево).

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног до вертикального положения и опускание вниз. Возможны варианты расположения рук от простого к сложному: руки вдоль тела под ягодицами ладонями вниз; руки в стороны; руки за головой.

5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем опускать их попеременно вправо и влево.

6. Сед в упоре сзади углом:

– встречные движения ногами в вертикальной плоскости («крюль ногами»);

- перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).

7. В положении сед углом «написать» цифры, свое имя и т.д. прямыми ногами. В данном упражнении важно соблюдать максимальную амплитуду.

8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища. Выполнить круговые движения прямыми ногами. Для усложнения задания можно постепенно увеличивать амплитуду кругов до максимальной.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение.

10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.

11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног вправо и влево до касания пола.

12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.

13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.

15. Выполняя перекаты на спине в группировке сесть в полный присед, затем встать. Повторить обратное движение.

16. Лежа на спине, рукиверху. Одновременно поднять верхнюю часть туловища и ноги и выполнить касание в высокий угол.

17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.

18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.

19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с различным положением рук до классического или полного приседа.

Усложнение:

Приседание на одной ноге:

- держась за рейку гимнастической стенки, партнера, стенку;
- без опоры рукой (желательно в полуприседе);
- удержание полуприседа, приседа;
- стоя на параллельных опорах (гимнастические скамьи, тумбы).

2. Приседание с выпрыгиванием вверх с различным положением рук.

Варианты:

- толчком двумя ногами, руки за головой (перед грудью), спина прямая;
- выпрыгивание вверх с отягощением (гантель, набивной мяч);
- приседание с выпрыгиванием вверх с продвижением вперед;
- толчком одной ногой, выполняя движение маховой ногой и руками вверх.

3. Поднимание и опускание на ногах на носки (для голеностопного сустава и икроножной мышцы).

Варианты:

- стоя на полу;
- поднимание на носки с отягощением внешним предметом (гантель, набивной мяч);
- стоя на одной ноге, удерживаясь за гимнастическую скамью, подоконник, партнера.
- стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной опоре.

4. Прыжки в приседе с продвижением вперед. Особое внимание перед выполнением данного упражнения необходимо уделить разминанию (подготовке) коленных суставов!

Усложнение:

- руки за головой;
- лицом вперед;

- левым, правым боком вперед или назад;
- попеременно лицом или спиной вперед.

5. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, тумбу. Возможен вариант усложнения с отягощением внешнего предмета.

Упражнения с набивными мячами для всех мышечных групп.

Вес набивного мяча подбирается индивидуально в зависимости от уровня развития силовых способностей занимающегося и от характера упражнения. Для юношей старшего школьного возраста возможно использовать медицинболы 3, 5 кг.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с набивным мячом.

1. И.п. основная стойка, мяч вверху в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с мячом над головой.

2. И.п. основная стойка, мяч перед грудью в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью.

3. И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед до угла 90 градусов, мяч впереди в вытянутых руках, опустить мяч вниз прямыми руками, вернуться в и.п.

4. И.п. стойка ноги врозь. Перекидывать с руки на руку набивной мяч. Руки максимально выпрямлять в локтевых суставах.

Упражнения с гантелями.

Учащимся старшего школьного возраста можно использовать гантели от 3-10 кг. Желательно иметь в зале наборные гантели со съемными дисками для варьирования нагрузки в зависимости от индивидуальных возможностей юношей и спецификой упражнения. Отягощение гантелей должно подбираться индивидуально для каждого ученика, но важно помнить, что упражнения должны выполняться именно той мышцей, на которую упражнение рассчитано без технических искажений. В качестве теста для выбора массы гантели можно предложить юношам выполнить следующее упражнение: удерживать гантель на вытянутой руке (впереди ли в сторону) не менее 20 секунд. Если это сделать тяжело, то вес гантели необходимо уменьшить, и, наоборот, если легко и более длительное время удерживать гантель, то вес ее увеличить. Также следует учесть, что последние 2-3 повторения в любом упражнении силового характера должны выполняться с достаточным сопротивлением (утомлением).

Упражнения с использованием гантелей можно применять как отдельную тренировку (комплекс упражнений), можно сочетать с другими упражнениями (отягощение массы собственного тела). Как вариант можно выполнять упражнения с гантелями 2 раза в неделю.

Одной из методических особенностей выполнения упражнений с гантелями является добавление повторов, усилий на более слабую руку (сторону) тела.

Определены методические особенности проведения комплексов упражнений и подвижных игр для развития силовых способностей. В частности, представлена определенная последовательность силовых упражнений на разные мышечные группы в одном комплексе с акцентом на мышцы разгибатели спины. Также методической особенностью является регулярное тестирование уровня развития силовых способностей для определения динамики развивающих воздействий тренировки. Методическое сопровождение занятий предполагало индивидуализацию комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей каждого юноши, в частности их занятия определенным видом спорта (футбол, пауэрлифтинг, легкая атлетика) и акцент на развитие определенной силовой способности. Также необходимо осуществлять обучение старшеклассников правильному выполнению движений согласно контролированию уступающей фазы оперативного движения. Также в качестве методической особенности следует выделить проведение теоретических занятий по питанию, режиму дня, специфике тренировок для развития силовых качеств.

Список источников

1. Берендеева, О.Г. Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» / О.Г. Берендеева, Р.Д. Суетина, Н.Н. Лаврик. – URL: <https://nvkschoo91.kuz-edu.ru/files/nvkschoo91/doc/2019> (дата обращения: 14.11.2021). – Текст: электронный
2. Бикмуллин, Д.Н. Развитие силовых способностей у школьников старших классов при занятиях атлетической гимнастикой / Д.Н. Бикмуллин. – URL: https://kpfu.ru/student_diplom/10.160.178.20_8644385_F (дата обращения: 12.10.2021) – Текст: электронный
3. Гусев, А.А. Развитие силовых способностей юношей в общеобразовательной школе / А.А. Гусев. – Сургут: СурГУ, 2008. – 143 с. – Текст: непосредственный.
4. Загузова, С.А., Развитие силовых способностей школьников 10-11 классов на занятиях пауэрлифтингом / С.А. Загузова, А.С. Кузнецов. – Текст: электронный // Вестник ТГУ. – 2017. – №6 (170). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovyh-sposobnostey-shkolnikov-10-11-klassov-na-zanyatiyah-pauerliftingom> (дата обращения: 12.11.2021)
5. Захарова, Л.В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Л.В. Захарова, О.В. Лыпыгина – Текст: электронный // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/krugovaya-trenirovka-kak-metod-organizatsii-uchebno-trenirovochnogo-protssessa-v-shkole> (дата обращения: 28.11.2021)

6. Кузнецов, В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2012. – 200 с. – Текст: непосредственный.

7. Мелихов, В.С. Силовая подготовка школьников (юношей) старшего возраста / В.С. Мелихов. – Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : сайт. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/11/silovaya-podgotovka-shkolnikov-yunoshey-starshego> (дата обращения: 12.11.2021)

8. Скобликова, Т.В. Круговая тренировка как компонент оптимизации организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре в школе / Т.В. Скобликова, Е.В. Малахова. – Текст: непосредственный // Образование и наука в современных условиях: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 22 мая 2016 г.). В 2т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (7). – С. 193-195.

© Чернов К. А., 2021

УДК 373.51

Шумейко А. А.¹, Соломатина А. В.²

ФОРМИРОВАНИЕ УУД НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ИНТЕРНЕТ

¹ ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, solomatina.av@bk.ru

² ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, science17@list.ru

Ключевые слова: начальная школа, универсальные учебные действия, онлайн-платформы, образовательные ресурсы Интернет.

Аннотация. В статье предпринята попытка раскрыть теоретические подходы к формированию универсальных учебных действий на основе использования онлайн-платформ цифровых образовательных ресурсов интернет. Сделан вывод о необходимости использования в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, а также своевременном обновлении содержания основной образовательной программы начального общего образования, методик и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования.

Проблема развития коммуникативных универсальных учебных действий у обучающихся младшего школьного возраста является актуальной в связи с тем, что в современном мире повышаются требования к овладению коммуникативными умениями, от уровня коммуникативного развития зависит то, насколько человек будет успешен в школе, университете, на работе, да и просто в семейной жизни (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский и др.). Формирование коммуникативных умений у человека начинается с самого рождения и длится во время обучения в школе и далее на протяжении всей жизни. Следует отметить, что низкий уровень сформированности коммуникативных умений детей перерастает в «коммуникативные трудности», которые сложно преодолеваются и имеют серьёзные последствия для дальнейшей жизни (А.Г. Самохвалова, Е.О. Смирнова и др.).

Одним из направлений модернизации образования в решении этой проблемы является введение Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) нового поколения, в котором особое внимание уделяется развитию у обучающихся универсальных учебных действий, в частности коммуникативных (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская, О.А. Карабанова, С.В. Молчанов и Н.Г. Салмина и др.).

Под коммуникативными универсальными учебными действиями А.Г. Асмолов понимает действия, обеспечивающие социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми [3]. На необходимость развития коммуникативных действий ранее указывали авторы модели учебного сотрудничества В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и их последователи В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман и другие ученые.

Среди направлений информатизации образования использование интернет-сервисов в образовательном процессе сегодня одно из важных и приоритетных направлений.

Во-первых, мы живем в эпоху информационного взрыва. Информации вокруг огромное количество. Накопленная всеми предыдущими поколениями и увеличенная в разы в последние десятилетия, информация сегодня перестала быть той ценностью, которой она была еще недавно. Сегодня важно уметь хранить, обрабатывать, передавать информацию и интернет-сервисы становятся важным и актуальным инструментом для эффективной реализации этого умения.

Во-вторых, выросло поколение людей, которые используют Интернет на новом уровне – как пространство обитания. Современный школьник родился в то время, когда Интернет уже был. Он воспринимает его как данность, использует ежедневно его возможности в личных целях и для него хранить, искать информацию, общаться, слушать музыку, читать, играть, писать письма и многое другое с помощью сети Интернет и его сервисов – данность.

Таким образом, внедрение интернет-инструментария в образовательный процесс школы – актуальная проблема. Очевидно, что сам по себе этот процесс не нормализуется, необходимо целенаправленное обучение навыкам педагогически оправданного использования современных интернет-технологий.

Большинство из современных и популярных интернет – сервисов создавались не для решения задач образования. Они были созданы для ведения бизнеса, игр, развлечения, решения задач маркетинга.

Темп развития интернет-технологий сегодня – один из самых высоких в современном мире. Постоянно возникают новые сервисы, ориентированные на решение разнообразных коммуникационных задач. Научиться работать в сервисе можно как самостоятельно, используя большое количество обучающего контента сети Интернет, так и пройдя обучение на дистанционных курсах под руководством тьютора.

Образовательные Интернет-ресурсы – это ресурсы, созданные специально для использования в процессе обучения (образовательные и учебно-методические материалы) на

определенной ступени образования и для определенной предметной области, а также предназначенные для информационного обеспечения системы образования, деятельности образовательных учреждений или органов управления образованием.

Опираясь на ФГОС НОО, можно сделать вывод о необходимости использования в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, а также своевременного обновления содержания основной образовательной программы начального общего образования, методик и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования (Рис.1).



Рисунок 1 – Использование современных образовательных технологий

Еще несколько лет назад учитель не мог себе и представить, что Интернет прочно войдет в школьную жизнь, а онлайн-уроки, вебинары, презентации, Интернет-сервисы станут неотъемлемой частью построения образовательного процесса. Не секрет, что наши учащиеся свободно ориентируются в просторах Интернета. Делают это они в своих ноутбуках, нетбуках, планшетах и смартфонах. Они ведут блоги, общаются Вконтакте, Твиттере, на различных форумах. Поэтому стоит задуматься о том, как эти умения применить на своих уроках.

Одной из платформ ИКТ является технология Web 2.0. – второе поколение сетевых сервисов, которые позволяют пользователям не только путешествовать по сети, но и совместно работать и размещать в сети текстовую и медиаинформацию. Используя инструментарий Web 2.0, каждый имеет возможность стать творцом, а не пассивным потребителем информации в сети. Это значит, что у каждого ученика есть возможность для раскрытия своего внутреннего потенциала, а для учителя еще одна возможность мотивировать интерес к обучению, организовать коллективную и исследовательскую деятельность.

Плюсом использования сетевых сервисов является и то, что значительный объем необходимых для работы знаний ученик получает в процессе так называемого неформального обучения – общения с ровесниками, ученики сами определяют, каких знаний им не хватает, какая информация для этого нужна, где и когда ее искать.

Основными преимуществами Web 2.0 являются эффективность сервисов и простота применения. Используя шаблоны и оболочки сервисов, и учителя, и обучающиеся могут создавать инфографику, ленты времени, кроссворды, виртуальные путешествия, онлайн-газеты, 3D книги, скрайб-презентации, записывать аудио- и видеоматериалы и многое другое, размещать их в сети Интернет для всеобщего или ограниченного доступа.

Говоря об использовании современных образовательных технологий, необходимо отметить возможные формы внедрения ИКТ в образовательный процесс школы:

- дистанционное обучение;
- онлайн-обучение;
- образовательные платформы;
- интерактивные тренажёры, тесты, опросы и т.д.

Дистанционное обучение предполагает получения образования в большей степени самостоятельно по заранее разработанному индивидуальному маршруту.

Онлайн-образование осуществляется за счёт создания преподавателем информационно-образовательного пространства. Данная форма отличается от традиционной только наличием виртуальной среды.

Образовательные платформы получили распространённость за счёт разнообразия инструментов, необходимых для продуктивной деятельности школьников.

Образовательная платформа – интернет-ресурс, обязательно содержащий банк учебных материалов, которые предоставляются пользователям на определенных условиях.

Целью данных платформ является обеспечение высокого качества образования с помощью цифровых технологий.

Данные платформы являются актуальными для детей младшего школьного возраста, так как наглядность и качественная визуализация позволяют школьникам облегчить процесс запоминания информации.

Образовательная платформа *LECTA* представляет собой сервис, включающий в себя различные направления: классная работа (интерактивные презентации и конспекты уроков), электронные учебники, проверочная работа (неограниченное количество составления вариантов работ).

LeamingApps.org – портал, на котором ученик может пройти интерактивный тренажёр, тест по заданной теме, опрос и т. д. Проверка интерактивных тренажёров осуществляется автоматически, что значительно упрощает деятельность педагогов.

Образовательная платформа «*ЯКласс*» включает в себя банк готовых заданий по предметам, материалы, разработанные для конкретных учебно-методических комплексов (УМК). Платформа предоставляет возможность создания проверочной работы по шаблону, проверку которой осуществляет компьютер. К слабым сторонам платформы можно отнести наличие платного сервиса для педагогов и учеников.

Globallab.org (Глобальная школьная лаборатория) – безопасная онлайн-среда, позволяющая школьникам принимать участие в исследовательских проектах. Проекты могут быть созданы, опираясь на интересы, возможности, потребности конкретного ребёнка.

Таким образом, образовательные платформы являются удачным источником информации для педагогов, задача которых заключается в подборе и внедрении материала в учебный процесс. Необходимо использовать эти инструменты для разнообразия процесса обучения, развития интереса школьников, повышения мотивации к обучению и т.д.

Активное использование образовательных платформ, сетевых ресурсов позволяет создавать виртуальную образовательную среду общеобразовательной школы.

Список источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Текст : электронный // ФГОС начального общего образования: официальный сайт. 2021 – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/>

2. Амонашвили, Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников / Ш.А. Амонашвили. – М.: Педагогика, 1984. – 296 с. – Текст : непосредственный

3. Асмолов, А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская [и др.]. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с. – Текст : непосредственный

4. Апполонова, Н.В. Проблемный диалог на уроках математики: через общение к коммуникативным УУД / Н.В. Апполонова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы естественно-математического образования младших школьников в рамках реализации стандартов второго поколения сборник научных статей второй интернет-конференции. ЯГПУ им. К.Д. Ушинского; под науч. ред. И.В. Налимовой, С.В. Жарова. – 2015. – С. 80–86.

5. Клубович, О.В. Формирование коммуникативных навыков в условиях нового ФГОС / О.В. Клубович. – Текст : непосредственный // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 10. – С. 50–51.

6. Цукерман, Г.А. Оценка без отметки / Г.А. Цукерман, В.А. Миндарова, М.П. Романеева, Л.А. Суховерша, Н.Л. Табачникова, С.И. Шияновская. – М.; Рига: Эксперимент, 1999. – 136 с. – Текст : непосредственный

7. Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе: учебное пособие / Т.И. Шамова. – М: Педагогическое общество России, 2007. – Текст : непосредственный

8. Backer L.C. Economic Globalization and the Rise of Efficient Systems of Global Private Lawmaking: Wal-Mart as Global Legislator / L.C. Backer – Text : direct // Connecticut Law Abstract. – 2019. – Vol. 39. – No 4. – P. 3-46.

9. Kenney M. The Rise of the Platform Economy / M. Kenney, J. Zysman. – Text : direct // Issues in Science and Technology. – 2019. – Vol. 32. – No 3. – P. 61-69.

10. Post D. Governing Cyberspace / D. Post. – Text : direct // Wayne Law Abstract. – 1992. – Vol. 43. – P. 155.

© Шумейко А. А., Соломатина А. В., 2021

УДК 613:373

Марченко А. Л.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический
государственный университет»,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, kayagan@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, культура здоровья, критерии здоровья, формирование здорового образа жизни на уроках биологии.

Аннотация. В статье раскрывается понятие «здоровье» и его критерии, приводится определение здорового образа жизни и его составляющих, а также необходимость и пути формирования этих категорий у учащихся на уроках биологии.

Для того чтобы осознать, что подразумевается под здоровым образом жизни, как главным фактором здоровья, необходимо разобраться, что понимается под словом здоровье.

При проведении ретроспективного анализа литературы можно заметить, что понятие «здоровье» насчитывает большое разнообразие определений. Возможно, это было вызвано тем, что цели, задачи, а также его содержание в различных научных дисциплинах отличается. К таким дисциплинам обычно принято относить медицину, педагогику, психологию и социологию [8].

Здоровье – понятие комплексное. Его можно рассматривать как состояние, способное к развитию в процессе реализации генетической совокупности всех имеющихся возможностей в условиях сложившейся социальной и экологической среды, которая предоставляет возможность человеку в той или иной степени осуществлять его биологическую и социальную роль.

В более широком смысле сущности «здоровья» Ю. П. Лисицын подразумевает что здоровье – это не отсутствие заболеваний или же физическое благополучие, а возможность продуктивно выполнять все социальные задачи члена общества, к которым относятся обучение, трудовая деятельность и отдых [3].

В медико-биологическом критерии здоровьем называют отсутствие болезней и повреждений, в нормальном протекании психических и физиологических процессов в организме [8].

К признакам здоровья принято относить:

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации;

2. Способность адаптироваться к факторам внешней среды;
3. Динамическое равновесие, например, человек – среда обитания;
4. Отсутствие заболеваний;
5. Полноценное выполнение социальных функций;
6. Полноценное физическое, психологическое и социальное благополучие.

Поэтому, если все эти условия соблюдены, то человека можно считать здоровым.

Под здоровым образом жизни, можно понимать ценностное отношение к здоровью как к своему, так и к здоровью других людей, стремление к поддержанию здоровья, понимание здорового образа жизни, усвоение и применение правил здорового образа жизни.

Исходя из этого, здоровым образом жизни можно считать стиль жизни, который способен соответствовать наследственным особенностям организма, условиям существования, ориентированный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

При этом понятие «образ жизни» включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, а также ответственность за сохранение собственного здоровья [7, 8].

Из этого выходит, что основной структурой для создания здорового образа жизни, как показывает практика, являются следующие ключевые элементы: режим отдыха и труда, устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание [2].

Теоретические основы становления здорового образа жизни можно рассмотреть в нормативных документах: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ФГОС основного общего образования.

В представленных положениях вполне ясно объяснено, что основными параметрами охраны здоровья обучающихся являются пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, а также поддержание здоровьесберегающей среды при обучении учащихся.

Следовательно, «здоровье», а также «здоровый образ жизни», считаются не простыми понятиями. Термин «здоровье» в основном отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных и духовных функций человека для поддержания активной жизненной позиции. Понятие «здоровый образ жизни» – это стиль жизни, обусловленный особенностями организма, а также условиями, в которых обычно существует организм, направленный на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, которое в той или иной степени жизненно необходимо для реализации лично и общественно значимых функций.

Из расчета того, что уровень здоровья человека способен зависеть от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения, а также уровня воспитания личности, то становление осознанного отношения к здоровью у учащихся средних классов является гарантией его здоровья на последующих стадиях развития личности.

Недостаточный уровень знаний о культуре здоровья, а также низкое качество жизни повлекло сокращение ее продолжительности и увеличение заболеваний среди детей и подростков. Поэтому необходимость изменения сложившейся ситуации зафиксирована в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования.

Целью формирования здорового образа жизни можно считать: обеспечение возможности сохранения здоровья, помощь в получении необходимых знаний, умений и навыков, которые необходимы для становления здорового образа жизни, а также возможность использования этих знаний на практике [3].

Здоровье, как и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Образовательный процесс должен осуществляться параллельно с оздоровительным, поскольку разностороннее развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и физического здоровья индивида. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения способна утратить свой подлинный смысл и ценность [6].

В статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации» наглядно расписаны мероприятия для поддержания здорового образа жизни у обучающихся [7]. К таким мероприятиям относят: организацию охраны здоровья обучающихся; оказание первой медицинской помощи; организация обучения для детей, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов; создание условий для охраны здоровья обучающихся.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации [7].

Содержание общего образования включает в себя все виды человеческой деятельности от системы знаний о природе, обществе, способах деятельности до практических умений и навыков. Их усвоение необходимо человеку вне зависимости от вида и рода деятельности, которую изберут учащиеся.

При этом важно выработать у школьников негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, убедить использовать свободное время с пользой [1].

Предметы естественного цикла способны давать возможность в полной мере представить обучающимся информацию о факторах, приводящая к формированию здоровья человека [6].

Уроки биологии же способствуют решению важнейшей задачи общего школьного образования – формированию культуры здорового образа жизни [4]. Составной частью биологического образования является становление мотивации к сохранению и укреплению здоровья, а значит и формирование здорового образа жизни. Понятие здоровья, его виды, а также здоровый образ жизни изучаются в курсе биологии человека, но с первых же уроков начинается формирование здорового образа жизни; при этом постоянно учитываются возрастные особенности учеников, создается позитивная мотивация, обеспечивающая ситуацию успеха, и эмоциональный комфорт учащихся.

В результате изучения курса биологии ученик получит возможность научиться:

осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;

выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний.

Детский возраст учащихся способен характеризоваться неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ученика способны оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь и наркотики. Именно на этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения можно считать одной из наиболее актуальных проблем нашей современности [5].

Список источников

1. Ермакова Д.А. Способы формирования здорового образа жизни на уроках в разделе «человек и его здоровье / Д.А. Ермакова, Н.Г. Боброва. – Текст: электронный // Студенческий научный форум – 2017: сайт. – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017032690>

2. Меркулов А.В. Составляющие здорового образа жизни / А.В. Меркулов. – Текст: электронный // Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области: сайт. – URL:

<http://73.rospotrebnadzor.ru/content/156/7403/#:~:text=Здоровый%20образ%20жизни%20включает%20в,закаливание%2C%20рациональное%20питание%20и%20т>

3. Бердышева О.А. Методика проведения занятий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» по формированию здорового образа жизни: Выпускная квалификационная работа / О. А. Бердышева; под редак. В. В. Гафнер. – Екатеринбург, 2017. – 57 с. – Текст: непосредственный.

4. Профилактическая работа на уроках биологии. – Текст: электронный // Ангарский Лицей №2 имени М. К. Янгеля: сайт. – URL: <http://licey2-angarsk.ru/education/eworkflow/profilak/urokibiologi>

5. Слесарева Ю.В. Здоровьесбережение на уроках биологии / Ю.В. Слесарева. – Текст: электронный // МЕГА ТАЛАНТ: сайт. – URL: <https://mega-talant.com/biblioteka/zdorovesberezhenie-na-urokah-biologii-108777.html>

6. Суворова Н.А. Формирование у учащихся здорового образа жизни и экологической культуры на уроках биологии, ОБЖ и во внеклассной работе / Н.А. Суворова. – Текст: электронный // УРОК.РФ: сайт. – URL: https://урок.рф/library/formirovanie_u_uchashihsya_zdorovogo_obraza_zhizni_i_e_201652.html

7. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года. – Текст: электронный // Закон об образовании РФ. Общие положения Федерального закона об образовании 2020: сайт. – URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

8. Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб. – 128 с. – ISBN 978-5-7944-3481-1. – URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovuj-obraz-zhizni.pdf>. – Заглавие с экрана. – Текст: электронный.

© А.Л. Марченко, 2021.