

Совет директоров профессиональных образовательных организаций  
Волгоградской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
"Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"

**XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ.  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Материалы XVII региональной научно-практической конференции  
18 ноября 2021 г.*

*Михайловка  
2021*

**ББК 51.204.0**

**Д 22**

**Научный редактор:**

**Белицкая Е.В.** - директор ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", кандидат педагогических наук

**XXI веку – здоровое поколение. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий:** материалы XVII региональной науч.-практ. конф. Михайловка, Волгоградская область, 18 ноября 2021 г. / сост. Отдел по научно-методической работе. – Михайловка: ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", 2021. – 137 с.

Опубликованы материалы по актуальным проблемам теории и методики создания здоровьесберегающего образовательного пространства, теоретическим и методическим проблемам организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа.

Все материалы представлены в авторской редакции.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ.....</b>		5
<b>РАЗДЕЛ 1. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....</b>		8
1.	<b>Агупова И.Д., Сухорукова О.М.</b> Применение теории множественного интеллекта на уроках английского языка для успешной учебной деятельности обучающихся.....	8
2.	<b>Богачева Н.В.</b> Пальчиковая гимнастика как элемент здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.....	13
3.	<b>Богучарский С.Б.</b> Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке.....	16
4.	<b>Дьякова Н.Д.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в преподавании экономических дисциплин.....	21
5.	<b>Казакова И.В.</b> Здоровьесберегающие технологии в колледже...	25
6.	<b>Каширина Е.А.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в формировании ценностного отношения младших школьников к своему здоровью.....	27
7.	<b>Лукьянова Н.А.</b> Создание комфортного образовательного пространства, путём предоставления вариативных форм обучения для детей с ОВЗ.....	35
8.	<b>Масленникова Е.П.</b> Создание ситуации успеха на уроках русского языка.....	40
9.	<b>Паратунова О.В.</b> Методика обучения передачам мяча в волейболе на уроках физической культуры.....	42
10.	<b>Пучкова М.В.</b> Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературного чтения в начальных классах как элемент современного урока.....	48
11.	<b>Тельшева С.А., Тельшева О.Н.</b> Особенности применения здоровьесберегающих технологий у обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ .....	51
12.	<b>Ткаченко Т.В.</b> Здоровьесбережение в рамках внеурочной деятельности в начальной школе (из опыта работы).....	55
13.	<b>Харитоновна Е.А., Быкадорова О.А.</b> Обучение английскому языку посредством метода «TPR» полного физического реагирования учащихся с особенностями внимания, памяти, мышления.....	58
14.	<b>Чулкова А.В.</b> Современные здоровьесберегающие технологии...	60
<b>РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....</b>		64
1.	<b>Антоньева О.А.</b> Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек.....	64

2.	<b>Володина И.В.</b> Профилактика хронических заболеваний у работников технических специальностей с помощью методов прикладной физической культуры.....	68
3.	<b>Володина И.В., Савкина Н.Д.</b> Производственная физическая подготовка для работников промышленных производств.....	71
4.	<b>Кузьмина С.Р.</b> Правильная организация досуга, формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни...	74
5.	<b>Секачева И.Ю.</b> Организация работы по здоровьесбережению школьников в практике работы учителя общеобразовательной школы.....	76
6.	<b>Синицына Т.М.</b> Подростковый терроризм: борьба и спасение..	78
7.	<b>Сычев А.А.</b> Спортивно-оздоровительная работа в ГБПОУ «Арчединский лесной колледж».....	80
8.	<b>Текушина Е.Е.</b> Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов с целью профилактики синдрома выгорания.....	84
9.	<b>Якомаскина Ю.В.</b> Организация досуга, формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни.....	86
<b>РАЗДЕЛ 3. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....</b>		89
1.	<b>Волик Г.А.</b> Совершенствование форм сотрудничества школы и семьи в воспитании младших школьников.....	89
2.	<b>Куватова Е.С.</b> Духовно-нравственное воспитание личности на уроках английского языка.....	94
3.	<b>Попова А.С.</b> Духовно-нравственные ценности в формировании культуры социального здоровья студентов.....	96
4.	<b>Шаммедова Е.В.</b> Сохранение духовно-нравственного здоровья молодежи средствами предмета «Иностранный язык».....	98
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....</b>		102
1.	<b>Желудков М.А.</b> Особенности применения современного интерактивного оборудования в системе СПО (на примере профессионально-педагогического колледжа).....	102
2.	<b>Мелихова Е.А., Платонова О.М., Янкина В.Г.</b> Особенности организации самостоятельной работы студентов в процессе выполнения курсовых работ, обучающихся по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.....	107
3.	<b>Просветухина Е.Б.</b> Повышение финансовой грамотности обучающихся в рамках инновационного проекта «Формирование основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся среднего профессионального образования».....	110

4.	<b>Ситникова Т.В.</b> Цифровая позиция учителя в современном образовательном пространстве.....	113
5.	<b>Скорикова Н.К.</b> Использование проекта во внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.....	114
6.	<b>Савченко О.В.</b> Организация самостоятельной работы обучающихся профессиональных образовательных организаций .....	118
<b>РАЗДЕЛ 4. ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....</b>		120
1.	<b>Арустамова Н.Н.</b> Актуальные аспекты развития экологической культуры обучающихся.....	120
2.	<b>Астахова П.Р.</b> Формирование рынка недвижимости в России.....	124
3.	<b>Дородников В.А.</b> Особенности оценки стоимости земли и природных ресурсов.....	126
4.	<b>Краснова Е.П., Ашмарина У.В., Баранова И.В.</b> Проблемы формирования экологической культуры в образовательных организациях.....	129
5.	<b>Минаева Т.А., Свенсен В.А.</b> Особенности государственной кадастровой оценки земель.....	131

## ПРЕДИСЛОВИЕ

18 ноября 2021 года в городском округе город Михайловка Волгоградской области на базе ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова" состоялась XVII Региональная заочная научно-практическая конференция "XXI веку – здоровое поколение. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий".

Цель конференции: обобщение и трансляция результатов поиска решений актуальных проблем теории и методики создания здоровьесберегающего образовательного пространства, теоретических и методических проблем организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа.

Основные направления конференции:

1. Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.
2. Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке.
3. Современные здоровьесберегающие технологии.
4. Проблемы физического здоровья учащейся молодежи и их решение в рамках реализации новых ФГОС.
5. Спортивно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях.
6. Организация и проведение внеурочной работы среди дошкольников и обучающихся в общеобразовательных школах по программам здоровьесбережения.
7. Правильная организация досуга, формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни.
8. Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения.
9. Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности.
10. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье субъектов в процессе обучения.
11. Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек.
12. Оценка стрессоустойчивости и методы ее повышения в среде подростков и молодежи.
13. Актуальные аспекты развития экологической культуры обучающихся.
14. Формирование социально-профилактической и экологической компетентности студентов колледжа.
15. Психолого-педагогические факторы развития учебно-профессиональной деятельности обучающихся.
16. Психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности.
17. Формирование культуры самоорганизации обучающихся профессиональных образовательных организаций, осваивающих программы подготовки

квалифицированных рабочих, служащих и программы подготовки специалистов среднего звена.

В работе конференции приняли участие педагогические работники образовательных организаций разного типа Волгоградской области: преподаватели, учителя, методисты.

На конференции были рассмотрены вопросы реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательного учреждения, формирования культуры здорового образа жизни в образовательных организациях разного типа, духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения, экологии и безопасности жизнедеятельности в современном образовательном пространстве, формирования основ самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся в профессиональных образовательных организациях.

## РАЗДЕЛ 1.

### РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

И.Д. Агупова, О.М.Сухорукова

#### ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ МНОЖЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Современные федеральные образовательные стандарты определяют развитие личности обучающихся как основную цель образовательно- воспитательного процесса. Для реализации данной цели необходимо создать психолого-педагогические условия для успешной деятельности обучающихся. В данной статье рассматривается применение теории множественного интеллекта в обучении различным видам речевой деятельности на уроках иностранного языка.

Теория множественного интеллекта американского психолога Говарда Гарднера раскрывает один из возможных способов индивидуализации образовательного процесса. Эта теория получила всемирное признание как одна из наиболее новаторских теорий познания интеллекта человека. Классическая теория множественного интеллекта определяет, что человек имеет не единственный, так называемый общий интеллект, а ряд интеллектуальных способностей, или видов интеллекта. У разных людей те или иные способности развиты в разной степени. Большинство людей могут развить в себе любой тип интеллекта до соответствующего уровня компетентности.

«Использование теории множественного интеллекта в школе для обучения и воспитания основывается на предположении, что некоторые дети могут более легко, чем другие, обучаться через доминирующие виды своих способностей». (Белогрудова, 2008: с. 92) Каждый ученик обладает потенциалом к изучению различных аспектов английского языка при создании для этого соответствующих условий.

Гарднер считал, что существует 8 различных видов интеллекта, не зависящих один от другого и действующих в мозге как самостоятельные системы (или модули), каждый по своим правилам:

- 1) логико - математический,
- 2) вербально - лингвистический,
- 3) визуально - пространственный,
- 4) телесно - кинестетический,
- 5) музыкальный,
- 6) натуралистический,
- 7) межличностный,
- 8) внутриличностный.

Внедрение данной теории в практику предполагает следующие этапы:



1. Изучение литературы, раскрывающей теоретические основы и суть теории. Анализ публикаций по исследуемой теме показал, что теория множественности типов интеллекта глубоко изучена такими зарубежными авторами, как: Армстронг, Айзенк, Ларсен - Фриман, Кристксен, Кэмпбелл. Армстронг заявлял, что теория множественности типов интеллекта расширяет горизонты привычных методов обучения в школе.

2. Определение преподавателем собственного интеллектуального профиля. Было проведено исследование на определение ведущего вида интеллекта; сделаны выводы, что чаще всего ведущими являются несколько типов интеллекта, среди них: логико - математический, визуально - пространственный, вербальный.

3. Определение интеллектуальных профилей обучающихся. В нашем исследовании детям предлагалось ответить на вопросы по всем видам интеллектов. Полученные результаты заставили обучающихся задуматься о своём отношении к учёбе, с другими людьми, с самим собой и окружающей действительностью.

4. Определение типов интеллекта, которые учебные пособия учитывают и не учитывают. Мы проанализировали УМК Кузовлева В.П., Афанасьевой О.В., В. Эванс. В данных пособиях присутствуют задания на развитие всех типов интеллекта. Очень важно не пропускать упражнения, т.к. все они направлены на работу с различными по типу интеллекта детьми и развитие всех видов интеллекта. Мы должны развивать все типы интеллекта у себя и уметь подстраиваться под ведущие типы интеллекта в каждом классе.

5. Классификация видов деятельности, применяемых на уроках английского языка, согласно набору интеллектуальных профилей учащихся. Далее представлены технологии, методы, приёмы для создания психолого-педагогических условий, определяющих успешность учебной деятельности.

Логико-математический интеллект - это доминирование логического и абстрактного мышления, умение сопоставлять объекты мысленно, не имея их в поле зрения. Люди с развитым логическим интеллектом владеют математической точностью вычислений, методами дедукции и анализа, нахождения причинно-следственных связей. Дети с логико-математическим типом быстро учатся классифицировать, понимать абстрактные понятия и делать выводы и умозаключения. Наиболее известной и эффективной технологией развития логического интеллекта является создание интеллект - карт или mind maps. Тони Бьюзен (английский психолог) стал популяризировать идеи интеллект- карт, как эффективного способа работы с информацией. Он же описал и определённые правила создания карт памяти, которые подробно описаны в методической и научно-популярной литературе.

Лингвистический или вербальный интеллект – это чувствительность к значению слов, к порядку слов, способность следовать правилам грамматики. «Этот тип интеллекта развивается с помощью иностранных языков, живого общения, дискуссий в интернете. Дети - вербалисты любят читать, писать, рас-

сказывать истории. Этот тип интеллекта представляет для учителей иностранного языка наибольший интерес». (Боброва, 2017: с. 97).

Для формирования лексических навыков на уроках английского языка используются такие упражнения, как: заполнение пропусков, кросс/чайнворды; «круги по воде» (подобрать слова по теме урока, чтобы они начинались на каждую букву ключевого слова); «печатная машинка» (напечатать слова по теме на первую букву, данную на карточке, и составить предложения с этими словами); «яркий образ» (подбирать прилагательные к реальному предмету или образу на картинке, как можно больше, по очереди).

Для развития речевых умений применяются следующие приёмы:

- «снежный ком» (добавлять по слову/ фразе к изначальной по очереди подходящей по смыслу и грамматически так, чтобы получилось предложение);
- «буриме» (стихотворение на заранее заданную рифму, начинать можно с простых: cat – mat; и постепенно усложнять до таких рифм как illumination-education);
- сжатие рассказа (саммэри); придумывание заглавия к рассказу (оно может быть кратким и логичным или ярким и эмоциональным, можно придумывать разные типы заголовков к одному и тому же тексту);
- «другими словами» (перефразировать данное предложение, заменяя все слова в нём);
- «творческое озарение» (составление рассказа из данных слов, изначально никак не связанных между собой); составление рассказа из слов на одну и ту же букву.

Как известно, большинство людей на нашей планете - визуалы, и нужно развивать у детей умение пользоваться грамотно визуальным каналом связи с миром. Визуальный интеллект определяет способность к образному мышлению, а так же умение замечать детали, схожесть и различия разных предметов. Пространственный интеллект определяет, как человек воспринимает мир вокруг себя, как ориентируется в пространстве, владеет своим телом, оценивает расстояние, размер, промежуток времени.

На уроках английского языка эффективны следующие упражнения на развитие визуально – пространственного интеллекта: пространственное сканирование (за 30 секунд, пробегая глазами текст, нужно зачеркнуть в нем какую-либо букву); «перевертыши» (например: искат - такси, тевирт- привет, тетисре-вину- университет); «управляемая ракета» (на определённую букву нужно найти слова в классе, дома, на картинке и составить предложения с этими словами или рассказ); «Вы – спецгент» (по описанию, посредством задавания вопросов определить личность по фото на картинке); «общее и различное» (это сравнение реальных предметов, картинок, людей, - от простого к сложному; дети называют сначала только предметы, потом прилагательное и существительное, глаголы, составляют предложение, дают описание картинок); сочинение историй «Кошка в балалайке» (дается 2 слова (например, животное и предмет). Дети соединяют эти слова с помощью предлогов. Затем останавливаемся на одном словосочетании, например «Кошка в балалайке» и придумываем рассказ,

отвечая на вопросы «зачем, как, что дальше?»); «кастинг гидов» (например, проведение экскурсии по реке Темзе. Ученики готовят карту, экскурсию, с помощью презентаций проводят ее; выявляется победитель среди гидов); создание рекламы (ученики в группах создают рекламы кафе, бюро путешествий, спортклуба, отражая в рекламе заданные темы; группы обмениваются рекламами и составляют рассказ о данных объектах.); «Вы - журналист» (например, тема «Летние каникулы». Ученики берут интервью у одноклассников, используя Past Simple, анализируют полученную информацию, составляют диаграмму.); «фишбоун» (это вид кластерной диаграммы, в которой необходимо заполнить такие пункты, как: «проблема»- голова рыбы, «причины» и «факты»- скелет рыбы с разных сторон, «хвост»- решение проблемы или вывод).

Кинестетический тип интеллекта основывается на физических и телесных ощущениях и предполагает манипуляции с предметами и формирование физических навыков. Этот тип интеллекта наиболее развит у тех людей, которые скорее помнят о том, что они делали, чем о том, что они говорили или видели.

Пол Э. Деннисони и его коллеги разработали серию коротких несложных упражнений, названных ими «Гимнастикой для ума», которые представляют собой технологии для сохранения здоровья школьников, направленных на восстановление работоспособности уставших учеников. Следующее упражнение можно использовать в качестве физкультминутки на уроке, оно стимулирует деятельность обоих полушарий мозга. Это рисование обеими руками, когда на развороте страницы создаются объекты или рисунки, являющиеся зеркальным отображением друг друга по отношению к центральной оси страницы. Рисовать можно любые явления, которые относятся к изучаемой теме. Далее необходимо сделать сообщение по рисунку.

Для развития телесно- кинестетического типа интеллекта при обучении в школе иностранному языку преподаватель может использовать, так называемый, метод опоры на физические действия (Total Physical Response- TPR), который заключается в том, чтобы использовать движения и мимику собственные и учеников для освоения материала. Наиболее эффективно с помощью данной методики осваивать такой материал, как лексика, связанная с движением (move, stand, build), выражения классного обихода (close your books), императивные конструкции, рассказы или истории.

«Самый простой способ повторения и закрепления изучаемого лексического материала с помощью данной методики - игра «Крокодил», когда один из учеников загадывает слово или фразу и, используя только мимику и движения, изображает его значение. Остальные ученики угадывают слово и составляют предложения с ним». (Трохимчук, 1994: с.96)

Следующая игра также развивает этот тип интеллекта. В мешочке лежат различные предметы, например, по теме «Школьные принадлежности». Надо на ощупь определить предмет, назвать его по - английски и составить вопросы об этом предмете.

Ролевые игры незаменимы в формировании этого типа интеллекта. (Например, разыграть диалог «В магазине» по теме «Продукты».)

Очень актуально среди психологов, творческих личностей и всех, кто занимается саморазвитием, использование пособия «Смэшбук». Из него можно выбрать упражнения, задания для развития кинестетического и других видов интеллекта, для формирования положительной «Я»- концепции школьника. Например: «Blind artist» (рисование с закрытыми глазами, а потом озвучивание того, что получилось, а что предполагалось); «My plans» (с закрытыми глазами необходимо попасть в любую букву алфавита и рассказать о своих планах, начав рассказ с этой буквы); «My town» (нарисовать маршрут прогулки по достопримечательностям своего города, остановиться в одном пункте и рассказать все, что известно об этом месте.); «My menu» (нарисовать и рассказать что было на завтрак, обед и т.д., каких цветов была еда, чем полезны данные продукты.); «Two hands» (обвести одну ладонь, на пальцах обозначить проблемы, обвести вторую ладонь, подписать решения проблем.); «Time bingo» (это вид игры в лото. Изучая тему «Время», учитель раздает карточки и, вытаскивая из коробки листочки, называет время. Ученик, у которого есть изображение циферблата с этим временем, закрывает его фишкой).

Для развития следующего вида интеллекта, музыкального, на уроках иностранных языков могут использоваться песни для достижения различных целей и решения практических, развивающих и воспитательных задач:

- 1) фонетическая зарядка в начале урока (здесь хорошо подходят детские песенки, чанты, песни в стиле рэп, т.к. они ритмичные и легко запоминаются);
- 2) для прочного усвоения лексического и грамматического материала;
- 3) для стимулирования различных речевых навыков и умений;
- 4) для расслабления во время урока, разрядки, для восстановления работоспособности учащихся;
- 5) для сплочения классного коллектива;
- 6) для изучения страноведческого материала;
- 7) для овладения навыками иностранного произношения, развития музыкального слуха;
- 8) для улучшения физического здоровья, самочувствия школьников во время учебной деятельности.

Межличностный интеллект - это способность распознавать и проводить различия между чувствами, взглядами и намерениями других людей. Основной способностью выступает умение замечать и понимать различия между окружающими людьми, видеть разницу между их настроениями, темпераментом, мотивами и намерениями.

Для развития этого вида интеллекта используются такие формы работы и виды заданий как: «мозговой штурм», взаимоконтроль и взаимопроверка, совместная работа по составлению рассказа, интервью, ролевые и деловые игры, дискуссии, конференции, парные или групповые проекты. Все эти упражнения формируют умения работать на общий результат. Это умение называется colla-

boration, (сотрудничество, умение работать в команде, понимая свою роль и ощущая свой вклад в работу).

В заключение важно обозначить, что теория множественного интеллекта не является неоспоримой. На данном этапе она является одним из возможных способов реализации личностно-ориентированного образования, создания психолого-педагогических условий успешности учебной деятельности и может быть эффективно применена при обучении английскому языку. Она дает возможность преподавателю определить, какие интеллектуальные профили развиты у обучающихся в большей, а какие в меньшей степени, и модифицировать виды деятельности, применяемые на уроке таким образом, чтобы они соответствовали тому набору интеллектов, которыми обладает обучающийся.

В конечном итоге это способствует решению актуальной проблемы сохранения физического и ментального здоровья школьников.

### **Список используемых источников**

1. Белогрудова, В.П., Семерикова, А.В. Теория множественного интеллекта Г. Гарднера и ее принципиальное значение для современного образования // Проблемы романо- германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. - 2008. - №6. - С. 89-96.

2. Боброва, Т.О. Теория множественного интеллекта Г. Гарднера в обучении иностранному языку в средней школе // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. Сборник материалов XIV Международной научно - практической конференции. - Новосибирск, 2017. - С. 95-101.

3. Гарднер, Говард. Структура разума: теория множественного интеллекта: пер. с англ. / Говард Гарднер. - М.: ООО «И.Д. Вильямс». - 2007. - 512с.

4. Загвоздкин, В.К. Концепция множественного интеллекта Гарднера: новые подходы к развитию творческого потенциала / В.К. Загвоздкин // Школьные технологии. - 2008. - № 2. - С. 53-59.

5. Трохимчук, К. Успешность обучения - на кончиках пальцев кисти ведущей руки ребенка / К. Трохимчук, О. Шквирина // Класс. - №3. - 1994. - С.55 - 57.

**Н.В. Богачева**

### **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных в XXI веке. Однако, в настоящее время состояние здоровья детей сильно снижается, школьники испытывают значительные нагрузки, занятость в разных кружках, секциях, большое количество времени за современными гаджетами,

малоподвижный образ жизни. Нашим детям не хватает времени на ежедневные прогулки, игры на свежем воздухе. Всё это и многое другое вносит свой отрицательный вклад в развитие здоровья подрастающего поколения.

Поэтому актуально значимым, и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в школьных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

В процессе обучения в начальной школе, учащиеся в возрасте 7-9 лет испытывают трудности в пространственной ориентации, а также ориентации на плоскости. Большинство младших школьников путают стороны тела (право, лево). Данная проблема является актуальной в обучении, так как умение различать правую и левую сторону, это важный навык во всех видах обучения, особенно в формировании и развитии навыков письма. Это обусловлено тем, что плохо сформированная мелкая моторика выражается в недостаточной развитости тонких движений, особенно мелких, которые важны в процессе освоения навыков письма.

Для того чтобы школьники успешно овладевали навыками письма, необходимо научить их контролировать, а также регулировать свои движения в процессе обучения. Здесь значительную и ведущую роль выполняет - пальчиковая гимнастика. Это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей младшего школьного возраста.

Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев и направлена на развитие мелкой моторики. Систематические упражнения по тренировке движений являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Мелкая моторика руки напрямую связана с речевой функцией. Поэтому, развивая способность совершать точные движения пальцами, мы активно развиваем и речевую функцию.

Цель пальчиковой гимнастики заключается в развитии мелких дифференцированных моторных актов и двигательных умений, межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления).

В учебном процессе, на любом этапе урока можно использовать пальчиковую гимнастику, которая проводится в виде различных игр и упражнений.

Для проведения пальчиковой гимнастики необходимо использовать следующие методы:

- массаж рук;
- упражнения с резиновыми мячами небольшого размера;

- игры с пальчиками.

Самым пассивным методом гимнастики является массаж, но несмотря на это, он благоприятно влияет на организм человека. Благодаря массажу, учащиеся могут самостоятельно оказывать общеукрепляющее действие на собственную мышечную систему, так как после данного упражнения у младших школьников повышается работоспособность пальцев рук. При регулярном проведении массажа рук, происходит улучшение головного мозга с мышцами и сосудами.

Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Самомассаж проводится на уроках в виде небольших комплексов, включающий по 5-6 упражнений. Начинается и заканчивается он расслаблением кистей рук, поглаживанием.

А.А. Бирюков, выделил три основных комплекса упражнений самомассажа, а именно [1]:

- тыльной стороной кистей рук;
- ладоней;
- пальцев рук.

Таким образом, массаж является важным упражнением в процессе развития мелкой моторики, а также является важным компонентом укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Следующим методом пальчиковой гимнастики является, упражнение с маленькими резиновыми мячами. Данный метод показывает высокие результаты в процессе игровых упражнений, так как позволяет сформировать двигательные функции (тонкие движения рук), которые важны в освоении навыка письма.

Постоянные занятия с применением пальчиковой гимнастики станут способствовать поддержанию отличного тонуса, но следует иметь в виду, то что:

- 1) после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук);
- 2) пальцы лучше нагружать равномерно;
- 3) поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она может быть использована не только на уроках русского языка, но и на уроках математики, чтения, труда.

Таким образом, в процессе обучения младших школьников, важно учитывать их состояние здоровье, для полноценно развития. Здоровьесберегающие технологии имеют большое количество видов деятельности, одним из востребованных и важных является пальчиковая гимнастика, благодаря которой учащиеся развивают навыки письма.

При использовании пальчиковой гимнастики на уроках, учащиеся смогут развить интеллектуальные навыки, а также укрепить своё здоровье, не только физическое, а также и психо-эмоциональное здоровье, которое играет немаловажную роль в процессе обучения в школе.

Обобщая всё вышеизложенное, можно сказать, что школа способна заботиться о здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе — мощная система, которая поможет сохранить детское здоровье.

### **Список используемых источников**

1. Анищенкова, Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи школьников: пособие для родителей и педагогов. – М.: Владимир, АСТ, 2011.
2. Косинова, Е.М. Пальчиковая гимнастика.- М.: ЭКСМО, 2005.
3. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе. // Воспитание школьников.2005.

**С.Б. Богучарский**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Здоровье - величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

В настоящее время здоровье населения является насущной проблемой российского общества и требует решения не только на уровне здравоохранения, но, прежде всего, на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных учреждений и каждого человека. Особенно остро стоит проблема ухудшения здоровья учащихся, поэтому основной вопрос воспитания подрастающего поколения - это вопрос формирования осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у обучающихся необходимые компетенции по здоровому образу жизни, научить реализовывать их в повседневной жизни.

В сфере образования, здоровье сберегающие технологии рассматриваются как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики, - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Здоровьесберегающая педагогика - это педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовать в учебно-воспитательном процессе; это образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, обучающихся и их родителей; это область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного про-



цесса и содержания учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья обучающихся и педагогов.

Здоровьесберегающая педагогическая технология - это элемент, специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, т.е. сохранение, формирование, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях.

- Здоровьесберегающая педагогика занимает общее поле с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированной педагогикой и другими аналогичными образовательными системами. Ее главная отличительная особенность - приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса, что определяет последовательное формирование в учебном заведении здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за достигаемые результаты.

- Здоровьесберегающая педагогика по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья подрастающего поколения.

- Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Здоровьесберегающая педагогика - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития обучающихся и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

- Технологическую основу здоровьесберегающей педагогики составляют здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии, по-

казывающей, как решается задача сохранения здоровья преподавателя и обучающихся.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии это - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов (Митяева А.М.).

- По определению профессора Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии:

- это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся;

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития;

- это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

- Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия школы и семьи, с учетом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни (Науменко Ю.В.). Поэтому цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в учебном заведении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Из вышесказанного ЗОТ можно рассматривать:

- как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся;

- как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Этому способствуют условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

- Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой - приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы школы, включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у учащихся культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье (Голобородько Н.В.).

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные психолого-педагогические приемы, методы, подходы: практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения; воспитательные, просветительские и образовательные программы; системы работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

- психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относятся и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Формы и виды деятельности по здоровьесбережению:

1. Система коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

2. Различные формы организации учебно-воспитательного процесса (УВП) с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся.

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.

4. Система медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития школьников.

5. Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.

6. Служба психологической помощи учителям и учащимся по преодолению стрессов, тревожности, содействия гуманного подхода к каждому ученику, формированию доброжелательности и справедливых отношений в коллективе.

7. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания всех учащихся в школе.

8. Мероприятия, направленные на укрепление здоровья школьников и учителей, создание условий для их гармоничного развития.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии - это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

- Почему и для чего? - однозначное и строгое определение целей обучения,
- Что? - отбор и структура содержания,
- Как? - оптимальная организация учебного процесса,
- С помощью чего? - методы, приемы и средства обучения,
- Кто? - реальный уровень квалификации учителя.
- Так ли это? - объективные методы оценки результатов обучения.
- Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Таким образом, проблемы грамотного введения новых педагогических технологий, оздоровление детей, валеологизации учебного процесса на сегодняшний день выдвигаются на первый план. Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

### **Список используемых источников**

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие [Текст] / ред. З.М. Казина. - Кемерово: КузбРИПКПРО, 2011. - 355 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс [Текст]. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 235

3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие [Текст] / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2010. - 192 с.

4. Русанов, В.П. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе [Текст] / В.П. Русанов, С.М. Рябцев, М.С. Гончарова // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - № 3. - С. 125-128.

5. Савчук, А.Н. Самоорганизация культурно-оздоровительной деятельности студента: учебно-методическое пособие [Текст] / А.Н. Савчук, С.П. Романова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 80 с.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2006. - 320 с.

**Н.Д. Дьякова**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

В настоящее время в образовании России наблюдается множество инновационных изменений. В современных стратегических документах отражается идея формирования здорового образа жизни молодежи, основанная на содействии осмысленного отношения подрастающего поколения к своему здоровью и здоровью близких.

Особенно актуальной эта идея остается для системы профессионального образования, так как культура здоровья, потребность вести здоровый образ жизни, быть физически активным формируются в том числе и в условиях колледжа. Культура здоровья - это не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемая в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье.

Необходимо отметить, что процесс формирования здоровья является важнейшей составляющей процесса социализации молодежи, органически связанной с образованием. В этой связи повышается роль педагога как проводника идей здорового образа жизни.

Стиль общения педагога с обучаемыми влияет на состояние здоровья как преподавателя, так и студентов. Например, демократический стиль руководства ставит преподавателя и обучаемых в позицию дружественного взаимопонимания, что отражается на психологическом здоровье обучающихся и, следовательно, на их успешности. Студенты переживают позитивные эмоции, приобретают уверенность в себе и своих силах. Преподаватель колледжа формирует у современных студентов здоровьесберегающую компетентность, которая выражается в умении самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, правильно планировать режим труда и отдыха, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки, плоско-

стопия, заболеваний ЖКТ и т.д. Компетентность преподавателя, внедрение им здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс способствуют повышению качества образования в профессиональном образовательном учреждении и жизни в целом.

Здоровьесберегающие технологии, которые я использую на занятиях, способствуют укреплению и сохранению здоровья обучающихся, развивают их творческий потенциал, снимают стресс и повышают интерес к занятиям. Используя их на своих занятиях, я обеспечиваю студенту возможность сохранения здоровья за период обучения, формирую у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Что же касается физического здоровья обучающихся 1 курса, то по данным медицинских обследований только 65% обучающихся являются абсолютно здоровыми, а 35 % имеют различные заболевания, в том числе и хронические.

Прибавим сегодня к этим неутешительным фактам ещё и социальное неблагополучие большинства семей подростков (неполные семьи, многодетные семьи, дети, находящиеся под опекой ит.д.), неблагоприятную экологическую среду и текущую нестабильную экономическую ситуацию, то можно утверждать, что сохранить здоровье молодого поколения становится для нас, преподавателей, задачей номер один.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (студенты в роли преподавателя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, студент как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение преподавателя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы студентов, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение студентами знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на занятии;

13) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления у студентов и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у студентов в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания занятия:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение занятия: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;

- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Цель моя как педагога - формирование устойчивых мотивов и потребностей подростков в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, потребность к здоровому образу жизни, в целостном развитии физических и психических качеств.

Я стараюсь всегда соблюдать все санитарно-гигиенические требования к проведению учебного занятия: перед началом урока и на каждой перемене проветриваю помещение, регулирую освещённость в зависимости от метеоусловий и времени года. Стены в аудитории - в светлых тонах. В кабинете всегда светло и свежо. Кабинет оформлен грамотно, оснащен удобно мебелью. Студенты, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраиваются на творческую и

плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение занятия.

На занятиях студентам приходится много запоминать, говорить, писать, слушать, считать, анализировать, поэтому, преподаватель считаю необходимым использовать приемы и методы здоровьесберегающих технологий.

Обучающийся способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому моя задача – помочь подростку преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Значит, обучающемуся должно быть интересно на занятии. На своих занятиях я постоянно проявляю заботу о сохранении психического здоровья студентов в норме, повышаю устойчивость нервной системы обучающихся в преодолении трудностей.

Прежде всего, огромное значение имеет организация занятия. Строю занятие в соответствии с динамикой внимания студентов, учитывая время для каждого задания.

С первых минут занятия, с приветствия, я создаю обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у обучающихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой преподавателя.

Во избежание усталости я использую чередование видов работ: самостоятельная работа, лекция, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм” как необходимый элемент на каждом занятии. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху студентов. Некоторым обучающимся трудно запомнить даже хорошо изложенный материал. Для этого я развиваю зрительную память, использую различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Так на дисциплине Основы экономики, менеджмента и маркетинга предлагаю обучающимся самостоятельно составлять конспекты урока, схемы темы, кроссворды с использованием ключевых слов темы, ребусы.

Своим личным достижением я считаю то, что мне удалось практически полностью уйти от традиционных форм проведения уроков (смена видов деятельности - это своего рода отдых). Поэтому при планировании занятия я не допускаю однообразия работы. Это помогает мне избавить обучающихся от монотонного сидения за партой и разнообразить виды индивидуальных и групповых заданий. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим обучающихся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

### **Список используемых источников**

1. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.– 2005



2. Годжуров, Э. С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве вуза // Социально-гуманитарные науки: современные парадигмы и исследования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 27 мая 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 112-115. URL: <https://apni.ru/article/2401-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazov>
3. Журнал «Международный журнал экспериментального образования» – 2015. – № 3 (часть 1) – С. 120-122
4. Из материалов Всероссийского Совещания учителей «Формирование современной модели системы образования: состояние, проблемы, перспективы развития».
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/ Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002.
6. [www.infourok.ru](http://www.infourok.ru)
7. [http://school46.tgl.ru/sp/pic/File/docs/Stati\\_nashih\\_pedagogov/Z\\_school46.tgl.ru\\_Stati\\_nashih\\_pedagogov\\_Primenenie\\_zdorovesberegayushih\\_tehnologiy\\_na\\_zanyatiyah.pdf](http://school46.tgl.ru/sp/pic/File/docs/Stati_nashih_pedagogov/Z_school46.tgl.ru_Stati_nashih_pedagogov_Primenenie_zdorovesberegayushih_tehnologiy_na_zanyatiyah.pdf)

**И.В. Казакова**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОЛЛЕДЖЕ**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья подрастающего поколения. Полноценное физическое развитие и здоровье подростка - это основа формирования личности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирование ЗОЖ во все времена была одной из ключевых проблем человечества. Несмотря на усилие государственных структур, направленных на сохранение здоровья, уровень здоровья населения в России падает. Особенно актуальна данная проблема в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Поэтому пропаганда ЗОЖ среди молодежи - одна из основных задач оздоровления жизни нашего общества.

Приоритетной задачей любого учебного заведения остается - вооружить студентов всесторонней и исчерпывающей информацией о ЗОЖ.

Формирование здоровьесберегающего пространства, начатое с первых дней обучения в колледже на основе активных форм обучения, с применением инновационных технологий, даёт студентам не только глубокие, обширные профессиональные знания, но и осознание ответственного отношения к своему здоровью, а в последующем и к здоровью всего общества.

Нарушение здоровья за период обучения - известный факт, поэтому развитие и привитие навыков культуры здоровья осуществляется на учебных занятиях всех дисциплин, и конечно через внеклассные мероприятия.

Здоровьесберегающая педагогика - это приоритет здоровья, среди других направлений воспитательной работы образовательного учреждения, включает:

- формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми преподавателями таких технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для здоровья;
- воспитание культуры здоровья, а также практическое воплощение потребности вести ЗОЖ.

Разработанные и внедряемые в нашем колледже «здоровьесберегающие технологии», цель которых - достижение образовательного результата не только в обучении, развитии и воспитании, но и в сохранении здоровья обучающихся, реализуются довольно успешно:

- В каждой дисциплине включены вопросы, связанные со здоровьем и ЗОЖ.

- Постоянно проводится профилактическая работа по снятию и предупреждению стресса (многие дисциплины, особенно для первокурсника сложны в изучении).

- В колледже внедряется лекционно-семинарский метод, модульное обучение, хорошо зарекомендовали себя уроки-конференции, которые позволяют контролировать учебную нагрузку, самостоятельную работу, психологический климат и характер общения на занятии.

- Внеучебная работа направлена на проведение кружковой и научно-исследовательской работы, конференций, конкурсов плакатов, рисунков.

- Тематические классные часы. Преподаватели и классные руководители проводят не только классные часы о ЗОЖ, но и участвуют вместе со студентами в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях.

- В колледже работают секции: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, результативность таких занятий это не только призовые места, на городских соревнованиях, но и улучшение здоровья.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому всё, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры преподавателей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Однако сегодня главной проблемой остается отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понима-

ние молодежью места здоровья в образовательном пространстве, оторванность от окружающей среды, от традиционно-педагогической культуры народа. Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет способствовать повышению эффективности здорового образа жизни обучающейся молодежи.

### **Список используемых источников**

1. Лавров, С.Б. Глобальные проблемы современности: часть 1. - СПб.: СПбГУПМ, 2019. - 72 с.
2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2019г. - 256 с.
3. Советова, Е. В.. Эффективные образовательные технологии. - Ростов н/Дону: Феникс, 2020. – 285 с.

**Е.А. Каширина**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

В формировании ценностного отношения младших школьников к своему здоровью ведущими являются педагогические технологии, способствующие здоровью, а именно обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса: соблюдение гигиенических требований к организации урока в начальной школе; учет правильно составленного расписания; обеспечение оптимальной двигательной активности. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе" в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые символизируют предстоящий день и т.д.

Также это могут быть стихи, помогающие расслабиться и настроиться на работу. Приведем пример таких стихов:

Начать урок лучше с минуты тишины, либо со стишка хором  
Проверь, дружок,  
Готов ли ты начать урок?  
Все ль на месте?

Всё ль в порядке,  
Книжка, ручка и тетрадка?  
Проверили? Садитесь!  
С усердием трудитесь!  
Если математика - другие слова:  
Математика сложна,  
но скажу с почтением-  
математика нужна  
всем без исключения.  
На чтении можно :  
Ты прочтёшь про всё на свете:  
Как летают на ракете  
Сколько есть на небе звёзд  
Как устроен длинный мост  
Как железо добываю  
Как микробы изучают  
Как Америку открыли  
Как на льдине люди жили...  
О животных и о птицах  
И о пчёлах - мастерицах...  
Другие предметы:  
"Поговорим? - О чём?  
О всяком и о прочем.  
О том, что хорошо и хорошо не очень.  
Чего-то знаю я, а что-то вам известно.  
Поговорим? - Поговорим!  
Нам будет интересно!"

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п. На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

При составлении расписания уроков необходимо учитывать динамику работоспособности школьников в течение дня и учебной недели.

У младших школьников наиболее высокая работоспособность отмечается на 1 и 2 уроках, а затем к 3-му и, особенно, к 4-му она снижается. На 5-м уроке у младших школьников работоспособность снижается на 50% по сравнению с первым уроком. Аналогичная динамика работоспособности наблюдается и в течение недели. Вместе с тем следует учитывать недельную, и месячную, и годовую динамику работоспособности (нарастание утомления к середине и к концу недели, к середине и к концу учебной четверти, к середине

и к концу учебного года). В связи с этим на указанных этапах следует менять акценты, несколько снижая учебную нагрузку и увеличивая активный отдых. Расписание уроков является одним из основных элементов учебного процесса.

В младшем школьном возрасте происходят определенные временные изменения работоспособности. Дневная периодичность колебаний работоспособности детей находится в тесной связи с суточной периодикой физиологических функций. В нормальных условиях жизни суточный ритм физиологических функций достигает максимума днем и минимума – ночью. Динамика работоспособности в течение дня показывает 2 типа повышенной работоспособности, совпадающие по времени с периодами высокого уровня действия физиологических функций. Первый – 8-12 часов, второй – 16-18 часов. К 12 часам обычно отмечается падение работоспособности. Более того, работоспособность детей не остается постоянной и в часы ее оптимального состояния, с 9 до 12 часов. Она претерпевает различные изменения даже в процессе проведения одного урока, так как организм ребенка включается в работу постепенно.

Одно из требований, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса - это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к невосприятию материала.

Вместе с тем, ученическая мебель, используемая в образовательном процессе, должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, и соответствовать росту - возрастным особенностям детей и требованиям эргономики. Основным видом ученической мебели для обучающихся начальных классов должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости.

Например, во время обучения письму и чтению наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7 - 15°. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5 - 6 см - 2-го и 3-го номеров и на 7 - 8 см у парт 4-го номера. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду. Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты. Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту. В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий в соответствии с рекомендациями приложения 1 настоящих санитарных правил.

Следующие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе - технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические) направленные на оптимальную организацию учебного процесса и физической активности школьников.

Проблема, с которой пришлось столкнуться на данном этапе, это долгое сидение в наклонной позе на одном месте, т.к. основное рабочее место ребенка в школе – парта. Необходимую двигательную активность во время уроков обеспечивают физкультминутки, динамические паузы, уроки физической культуры.

Современный урок имеет особую структуру, в процессе которого необходимо учитывать следующие принципы, направленные на укрепление здоровья детей:

- двигательная активность;
- оздоровительный режим;
- формирование правильной осанки;
- психологическая комфортность на уроке;
- опора на индивидуальные особенности и способности ребенка.

Для реализации данных принципов выбрали и систематизировали следующие педагогические методы:

Комфортное начало и окончание урока, способствующее положительному эмоциональному настрою учащихся (использование положительных установок на успех в деятельности, умение настроить себя на положительную волну, рисование на полях тетради картинок или условных знаков, которые создают настроение на предстоящий день).

Комфортным началом урока может сделать снятие психо- эмоционального напряжения с помощью психогимнастики. Психогимнастика это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка.

При планировании занятий, а также в процессе проведения психогимнастических упражнений важно учитывать ряд моментов: правильный выбор упражнения, инструктирование группы перед его выполнением, остановка и обсуждение упражнения. Примером может служить использование цветотерапии.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения. Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции. Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или

компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

Проведение на уроках валеологических пауз, комплексов упражнений, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, направленного на поддержание высокой работоспособности у учащихся.

Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета.

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, когда значительная часть учащихся начинает утомляться. В течение урока проводятся две физкультминутки. Их проведение должно решать следующие задачи:

- Уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной позы;

Упражнения для расслабления.

**«Белое облако».** Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создает импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

- Активизация внимания и повышение способности к восприятию учебного материала;

**Скороговорки музыкальные**

Скороговорки используются для актуализации каких-либо орфограмм или как элемент дыхательной гимнастики. Нужно глубоко вдохнуть и произне-

сти скороговорку на одном дыхании, например: *На пригорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...*

- Эмоциональная «встряска», возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

### **Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в «губку»: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе просачивается наружу. Вдох. Выдох.

В состав физкультурминуток обязательно нужно включать упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке рационального дыхания. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку. В таких упражнениях задействованы как крупные мышцы туловища и конечностей, так и мелкие мышцы кисти и пальцев рук. Проводить их необходимо, когда у детей появляются первые признаки утомления.

Физкультурминутки проводят в хорошо проветренном помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель. Также физкультурминутки могут проводить и сами учащиеся.

Особо тщательно подбирались игры – физкультурминутки на уроках русского языка, литературного чтения и математики, когда учащиеся продолжительное время находится в статической позе. На других уроках (окружающий мир, технология, изобразительное искусство), когда позы детей бывают более свободны, подбирались игры, физминутки менее интенсивные. Однако, если они проводятся на 4-5-м уроках, то независимо от вида учебной работы, отдыху положено уделять достаточно много времени. Кратковременные физические упражнения, игры усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха других участков головного мозга. После такого кратковременного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируется организм.

Движения для физкультурминуток стоит подбирать так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы, движению рук детей во время урока и снимали застойные явления, вызванные сидением за партой, способствуя выпрямлению и разгрузке позвоночника.

К третьему классу от ситуативных физкультурминуток, игровых упражнений, используемых на уроках, можно плавно переводить детей на специально подобранные комплексы упражнений, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы, а также на снятие физического напряжения. Эти упражнения помогают сбросить негативную энергию, раздражение, тревожность.

Особая повсеместная проблема – увеличение количества детей с нарушениями зрения. Для профилактики миопии необходимо внедрять здоровьесберегающие упражнения, не требующие больших усилий для глаз. Данный комплекс направлен на снятие зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме.



Очень интересной и полезной находкой считаю такую разминку как – цветотерапия для глаз. Главный элемент этого упражнения – красочное панно из геометрических фигур, расположенных в виде различных узоров. Дети смотрят на эти узоры и проговаривают свои действия. Рисуи глазами треугольник.

Теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами по периметру веди.

Рисуи восьмерки вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води

И на бочек ее клади.

Теперь следи горизонтально

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись. Глаза открыли, наконец!

Зарядка кончилась.

Ты молодец!

В целях профилактики плоскостопия подбираются и проводятся специальные упражнения на массажных ковриках, сделанных родителями из бросового материала (пробки пластиковых бутылок) для каждого ребенка в класс.

Кроме этого на уроках целесообразно использовать комплекс упражнений, направленных на расслабление определенных групп мышц: плечевого пояса, корпуса. Это следующие упражнения: «Роняем руки», «Трясем кистями», «Мельница» и другие. Благодаря тормозному действию упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении.

Очень полюбилась ребятам гимнастика на снятие утомления. Так как часто дети не умеют расслабляться, приводить в равновесие свое эмоциональное состояние, то в перерывах между занятиями в класс можно расстелить ковер, рассадить учащихся, образуя круг и под спокойное музыкальное сопровождение, помогающее быстрее отдохнуть, восстановить свои силы, улучшить настроение, выполняем комплекс упражнений для снятия утомления. Например: «Белое облако», «Улыбка» и другие. По завершению релаксирующей гимнастики выполнить несколько дыхательных упражнений.

Наиболее благотворное влияние на работоспособность и здоровье учащихся оказывают перемены, проводимые на открытом воздухе в играх средней подвижности. Длительность таких перемен составляют 20 минут. Динамические паузы позволяют детям утолять «двигательный голод» в большей мере, так как интенсивность двигательной активности в этом случае в два раза выше по сравнению с проведением перемен в помещении. В ходе динамических перемен целесообразно использовать подвижные игры с построениями и перестроениями, с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, преодолением препятствий, эстафетами. Игровое содержание пауз подбираются в соответствии с возрастными особенностями и интересами ребят, а также согласовываю с содержанием программы начальной школы по физической культуре.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь класс, несут в себе большой эмоциональный заряд, способствует более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, к более полноценному отдыху. Для проведения динамических (подвижных) перемен можно использовать подвижные детские игры, такие как «Третий лишний», «У медведя на бору», «Гуси-лебеди», «Два мороза» и другие. Чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре, доходчиво объяснить её ход (приложение 10).

Большое значение имеет приучение младших школьников к самостоятельным играм и спортивным развлечениям в малых группах или в парах, в результате чего удовлетворяются индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, а также выявляют и развивают социальные способности детей. Помимо развития двигательной активности учащихся самое серьезное внимание уделяется организации правильного питания в школе, а главное в семье.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч: проведение гимнастики до учебных занятий (5-6 мин в младшей школе); физкультминутки на уроках (5 мин) в младшей; подвижные игры на всех переменах (1-4 классы – 15-20 мин); уроки физкультуры (не менее 2 ч в неделю для всех классов); внеклассные формы спортивных занятий – работа спортсекций, групп коррекции опорно-двигательного аппарата, общешкольные соревнования, дни здоровья и т.п.; самостоятельные занятия физкультурой (2-4-й классы – 15-20 мин).

В настоящее время в школьном образовании повсеместно используются новые информационные технологии. Их применение в современном образовательном учреждении создает специфический микроклимат окружающей среды, характеризующийся такими физическими факторами, как шум, вибрация, электромагнитное поле, статическое электричество и др. Изменяется температура, влажность и химический состав воздуха.

Таким образом, используя современные здоровьесберегающие технологии в своей работе, мы стараемся создавать благоприятные условия обучения учащихся в школе, обеспечивающие гигиенически оптимальную среду образовательного процесса: соблюдение гигиенических требований к организации урока в начальной школе; учет правильно составленного расписания; обеспечение оптимальной двигательной активности.

### **Список используемых источников**

1. Акимова, М.К., Козлова, В.Т. Обучаемость и здоровье школьника / М.К.Акимова, В.Т.Козлова // Школа здоровья. – 1996. - Т.2. - № 2. – 21-31 с.
2. Амонашвили, Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников / Ш.А.Амонашвили. – М., 1984. – 296 с.

3. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) / П.В.Бундзен, О.М.Евдокимова, Л.Э.Унестраль // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8, - 57-63 с.

4. Голубева, Л.Г., Дронова, Т.Н. Комплексная программа «Из детства в отрочество» как средство формирования оптимизации здоровья детей школьного возраста / Л.Г.Голубева, Т.Н.Дронова // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. - № 4. – 113-114 с.

5. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток 1-4 классы: мастерская учителя / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2005.

**Н. А. Лукьянова**

## **СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ПУТЁМ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**Актуальность темы:** Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья, как в образовательную, так и в социальную среду.

**Цели:** включение в инклюзивное образовательное пространство детей с ограниченными возможностями здоровья независимо от их социального положения, физического, эмоционального и интеллектуального развития.

**Задачи:** 1. Создание вариативных форм обучения детей с ОВЗ.

2. Изменение стереотипного взгляда общества на ребенка с ОВЗ.

3. Определение образовательного маршрута ребенка в условиях инклюзивного образования.

4. Организация просветительской работы о необходимости раннего интеллектуального диагностирования психического развития ребенка.

5. Регулирование взаимоотношений родителей и детей, способствующее формированию толерантности у взаимодействующих сторон.

В современной школе существуют несколько **форм** организации обучения детей с ОВЗ в общеобразовательной школе.

1. **Очная.** Форма, которая применяется к большинству учеников современных школ. Учащиеся ежедневно посещают школу, учебное время разделено на уроки. Обучение происходит при непосредственном контроле учителя. Процесс освоения нового материала подкрепляется выполнением домашних заданий. Уровень освоения знаний оценивается при помощи проверочных работ.

2. **Вечерняя.** Отличается от очной формы лишь временем посещения уроков. Происходит это вечером. Такая форма актуальна переполненных школ, из-за нехватки кабинетов. Вечернее образование так же могут получать взрослые, работающие люди по каким-либо причинам не сумевшие завершить свое среднее образование в юношеском возрасте.

3. **Экстернат.** Форма обучения таких учащихся в школе, которая доступна не в каждой ОО. При такой системе организации учебного времени, ребенок не обязан посещать школу ежедневно, а появляется только для индиви-

дуальных занятий с преподавателями. Такая форма необходима подросткам, которые за один год готовы освоить программу нескольких лет обучения, либо школьникам, которые посещают специализированные школы, например, спортивные, и много времени проводят на соревнованиях, не в силах присутствовать ежедневно на уроках. Учитель в этом случае работает как консультант по сложным вопросам и готовит ученика к экзаменам. Экзамены в этом случае становятся испытанием, показывающим уровень успеваемости ученика.

4. **Домашнее обучение.** Форма обучения детей с ОВЗ в общеобразовательной школе, применимая в нескольких случаях: если ребенок болен и такую форму получения образования рекомендует врач, в связи с невозможностью ребенка ежедневно посещать школу, или невозможностью освоить образовательную программу для обучения детей с ОВЗ на общих основаниях. Тогда ученик посещает учебное заведение только для того, чтобы пройти аттестацию, если родители считают, что сами, при помощи репетиторов и консультаций учителей смогут дать ребенку образование.

У нас в школе – форма обучения – полная интеграция, т.е. помещение ребенка с ОВЗ в обычный класс на весь срок обучения.

**В классе обучается Крылова Т. по очной форме. Моя задача,** уверить ребенка в его благополучии. Подбирать для неё **методики, приёмы, технологии** способные заинтересовать новым материалом и пояснять его наиболее доходчивым способом.

Эффективными приемами коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с ограниченными возможностями здоровья в развитии являются:

**1. Индивидуальный подход на всех этапах обучения (опрос, задания на уроке, домашнее задание)**

На протяжении всего урока осуществляю индивидуальный подход к Крыловой Т., при опросе, заданиях на уроке, готовлю для неё определённые карточки, домашние задания ограничиваю, даю ей минимум.

**2. Осуществляю Индивидуальный режим выполнения некоторых видов работ, отвожу дополнительное время для завершения работы, опора на более развитые способности ребёнка.**

При выполнении самостоятельных, работ по карточкам, контрольных, Т. уделяю дополнительное время. У Т. развиты способности: трудолюбие, настойчивость, сила воли. Если ребёнок не понял изученную тему, то при изучении нового материала начинаем возвращаться к изученному. То есть **использование более медленного темпа обучения, многократно возвращаюсь к изученному материалу.**

**3. Игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими.**

Целью таких упражнений является: формирование навыков коммуникации и умения действовать сообща.

Задачи:

- выработать согласованность в действиях;

- создать доброжелательную атмосферу.

Тренинг носит сюжетный характер.

Возраст: младший школьный.

Предлагаю закрыть глаза и погрузиться обучающимся в игровую сказку. Прошу надеть колпачки и превратиться в гномиков. Колпачки символизируют, что все равны и находятся в едином информационном и игровом поле тренинга. Но сначала я знакомлю их с **правилами поведения во время тренинга.**

**Знакомство с правилами поведения во время тренинга.**

– Чтоб было весело играть, Пять правил нужно выполнять:

- 1) игру всем вместе начинать,
- 2) по очереди отвечать, друг друга не перебивать,
- 3) активным быть, все выполнять,
- 4) по имени всех называть,
- 5) друг над другом не смеяться и чаще улыбаться.

**Упражнение «Кто живет под колпачком»**

**Упражнение «Похвастайся соседом»**

**Упражнение «Обозвали овощами»**

**Упражнение «Поссорились»**

**Упражнение «Лучики солнышка»**

- Но мне хотелось бы остановиться на упражнении «Похвастайся соседом»

**Упражнение «Похвастайся соседом»** Цель: развитие навыков общения, умения выражать словами симпатию другому ребенку; развитие внимания, наблюдательности. Инструкция: – Всем нравится, когда о них говорят приятное. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только восхвалять мы будем не себя, а своего соседа. Ведь это так приятно и почетно – иметь самого лучшего соседа. Посмотрите на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего. Что умеет, какие хорошие поступки совершал? Чем может понравиться? Учитель может привести образец подобного хвастовства. Вариант: игра в виде конкурса хвастунов. Кто больше всех похвастается – получит приз. Приз может быть как вещественным (в виде небольшого сувенира), так и невещественным (поощрение, одобрение или что-то другое, поднимающее самооценку ребенка).

В конце каждого упражнения проходит рефлексия, выражение эмоций.

- Что вам больше понравилось и запомнилось? Участникам предлагается по желанию и свободно высказаться.

После таких упражнений Крылова Т. раскованна, более общительна, эмоциональна.

**4. Психогимнастика и релаксация, позволяющая снять мышечные спазмы (особенно в области лица, кистей рук)**

Целью таких упражнений является снижение психоэмоционального напряжения, стресса, тревожности. Такие упражнения я провожу на физминутках, уроках литературного чтения, музыки, окружающего мира, или отдельно с Крыловой Т. «Воздушные шарики», «Свеча», «Дудочка», «Штанга», «Со-

сулька», «Шалтай-болтай», «Винт», «Медуза», «Роняем руки», «Снежная баба».

### **«Корабль и ветер»**

Цель: настроить на рабочий лад, особенно если дети устали.

- Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!

### **5. Повышением самооценки, развитием уверенности в себе служит создание ситуации успеха.**

Ситуация успеха сохраняет психическое здоровье не только ребенка, но и учителя. Психологами был проведён опрос детей, надо было закончить предложение

«Я чувствую себя уверенным, когда учитель ...

80% - когда учитель хвалит меня.

Роль ситуации успеха велика на любом этапе урока и вне его. Создавая ситуацию успеха, мы даем возможность ученику пережить состояние радости, удовлетворения от результатов его деятельности, осознать свои способности, поверить в себя. Я приведу несколько примеров из моей практики.

С 1-го класса я приучаю учеников начинать свой ответ со слов: «Я думаю...», «Я считаю...», таким образом, ребёнок подчеркивает свою индивидуальность.

Так как в 1-ом классе безоценочная система, а лучшие работы надо как-то выделить, поэтому на лучшие работы я надевала обложку с надписью: «Молодец сегодня ты, ставлю тебе «5». Как приятно было мне тетрадку проверять!» И дети перед уроком с нетерпением ждали, чья тетрадь сегодня будет с подарком. В течение всего урока я часто произношу слова: «хорошо», «отлично», «молодец», «умница». В конце концов, ребенок поверит учителю и станет принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку. Да, я «молодец», да, я «умница». Я заслужила эти слова, и все время буду доказывать, что я «молодец»! Крылова Т. на уроках активна, если она поднимает руку, я её сразу спрашиваю, хвалю, она радуется, улыбается.

- **Использую устную похвалу:** «Ты на верном пути. Ты делаешь это сегодня значительно лучше! Замечательно! Продолжай работать так же, ты добьешься большего. Так держать! Это успешное начало. Отлично! Фантастика! Поздравляю! Ты права. Превосходно! Умничка! Большое тебе спасибо! Твои успехи все заметнее. Это твоя победа! Красивая мысль! Это интересно! Я верю в тебя».

Итак, можно сделать вывод: чтобы достичь цели ситуации успеха, учителю необходима улыбка и добрый взгляд, интерес к каждому ученику, отмечать «персональную исключительность», верить в способности ученика, для нормального психического развития учащегося ситуации его успеха и неуспеха

должны сменять друг друга. Уже доказана прямая зависимость качества обучения от ситуации успеха.

Таким образом, тема моей статьи «Создание комфортного образовательного пространства, путём предоставления вариативных форм обучения для детей с ОВЗ» способствует раскрыться ученику, как личности с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательной школе среди коллектива, обеспечивая её постоянное общение со сверстниками, что способствует формированию толерантного отношения граждан к проблемам инвалидов, эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции с обществом. При этом индивидуализация образовательного процесса рекомендована в ситуациях хронической неуспеваемости ребенка, в силу особенностей который не может освоить учебный материал в определенном темпе, форме, объеме так, как это могут делать другие дети.

**Крылова Т. на уроках активна**, запас знаний и представлений об окружающем соответствует возрастной норме, вычислительные навыки усвоены, сформированы общие приёмы работы над арифметической задачей, владеет чтением целыми словами; темп чтения вслух -45 слов в минуту, осмысливает прочитанное. Владеет в должной мере аппаратом познавательной деятельности - обобщением, сравнением; способна отделять существенные свойства от несущественных; умеет планировать свою деятельность и сосредоточенно работать; способна понять и принять инструкцию, понимает требования учителя и старается их выполнять.

В современной школе все ученики имеют равный доступ к процессу обучения в течение учебного дня. Обучение всех учащихся тщательно мною планируется и проводится наиболее эффективным способом. Именно комплекс всех условий позволяет сделать образовательный процесс для каждого ребенка не только эффективным, но и комфортным - адаптированным под его личные возможности и потребности.

*Приложение*

### **Работая с детьми с ОВЗ,**

#### **нужно помнить несколько святы правил:**

ЕСЛИ ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

ЕСЛИ ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

ЕСЛИ ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

ЕСЛИ ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

ЕСЛИ ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.

ЕСЛИ ребенка подбадривают, он учится верить в себя.

ЕСЛИ ребенка хвалят, он учится быть благодарным.

ЕСЛИ ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.

ЕСЛИ ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.

ЕСЛИ ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

ЕСЛИ ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

## СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Одна из важнейших педагогических технологий – это технология обучения успехом.

Василий Александрович Сухомлинский утверждал, что методы, используемые в учебной деятельности, должны вызывать интерес у ребенка к познанию окружающего мира, а учебное заведение стать школой радости. Радости познания, радости творчества, радости общения. Это определяет главный смысл деятельности учителя: создать каждому ученику ситуацию успеха.

Учитель должен создать такие условия, в которых ребенок испытывал бы уверенность в себе и внутреннее удовлетворение; он должен помнить, что ребенку необходимо помогать добиваться успеха в учебной деятельности. А для этого нужно создавать ситуации успеха. Использование ситуации успеха должно способствовать повышению рабочего тонуса, увеличению производительности учебного труда, а также помочь учащимся осознать себя полноценной личностью.

Учение можно представить в виде достаточно простой последовательной цепи:

- установка на деятельность (мотивационная и эмоциональная подготовка ученика к решению учебной задачи);
- обеспечение деятельности посредством учебных действий (операций)
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (рефлексия).

Следовательно, ситуацию успеха необходимо создавать последовательно и сознательно, она должна включаться во все компоненты учебной деятельности.

Главный смысл своей профессиональной деятельности вижу в том, чтобы создать каждому учащемуся ситуацию успеха, которая заключается в поиске оптимальных и наиболее эффективных методов и форм обучения, которые реализую через *благоприятный психологический фон организации и содержания урока*. Успех ученика вызывает положительные эмоции, формирует потребность в дальнейшем учении.

В педагогике известны различные приёмы создания ситуации успеха, некоторые часто применяю на своих уроках русского языка.

Всегда захожу в класс с улыбкой, оставив за порогом все отрицательные эмоции. Старшеклассники, услышав «Здравствуйте, молодые люди! Прошу садиться», а младшие подростки «Доброе утро, ребята! Рада видеть вас», настраиваются на *позитивный лад*.

При проверке домашнего задания нахожу возможность похвалить ученика, отметив то задание, которое ему особенно удалось, даже если он не со всеми заданиями справился. Порой слова «Умница», «Я и не думала, что ты найдёшь такое удачное решение» действуют магически. А если ещё и прикоснуться



рукой к его плечу, искренне удивившись результатам, – считайте, что *благоприятный психологический фон* найден. Мы внушаем ребенку веру в себя, мы отдаём ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия.

Часто бывает так, что в классе все учащиеся отличаются своими задатками, уровнем подготовки, восприятием окружающего, чертами характера. Перед учителем встаёт необходимость *дифференцированного подхода* к обучающимся, который позволяет каждому ученику работать в своем темпе, дает возможность справиться с заданием. Ученик не боится не успеть выполнить работу, он выполнит её, стоит только сказать: «У тебя обязательно получится». Вы внушаете ребенку уверенность в свои силы и возможности, способствуете повышению интереса к учебной деятельности, формируете положительные мотивы учения.

Нередко бывает, что ученик с повышенной мотивацией к обучению в силу своего характера не спешит «раскрыться», обычные задания ему скучны. *Привлечение занимательного материала с использованием компьютерных технологий* помогает создать ощущение новизны, как, например, при изучении темы «Словообразование» в 6 классе, когда основные понятия и навыки разбора слов по составу школьниками уже усвоены. Поэтому использую такое, например,

Задание: определите, являются ли однокоренными слова **шиповник, шипы, шипит** в стихотворении А.Кушнера (одновременно на экране появляется яркое изображение шиповника).

Для создания на уроке ситуации успеха наиболее эффективным методом является *проблемная ситуация*. Учитель создает проблемную ситуацию, направляет учащихся на её решение, организует поиск решения на основе знаний, выдвигаются гипотезы, устанавливаются причинно-следственные связи. Разрешение проблемной ситуации на занятии повышает прочность и действенность усвоенных знаний, позволяет ученикам почувствовать свою причастность к происходящему на уроке.

Созданию ситуации успеха способствует использование педагогом в учебно-воспитательном процессе *групповых форм обучения*. В данном случае действует принцип “Что одному не под силу, то легко коллективу”. Нередко на уроках по тематическому повторению провожу заседания «Клуба знатоков». Это уроки, основанные на имитации деятельности организаций и учреждений. Идея, как ясно уже по названию, заимствована у популярной телепередачи, но конкретное её воплощение на уроке требует некоторой коррекции. Чтобы игра вызвала интерес, задания должны носить развивающий, творческий характер, подаваться в необычной форме. Ни волчок, ни песочные часы, ни презентация не спасут, если вопросы будут типа «Какие существительные относятся к разноспрягаемым?».

Учителю придётся пофантазировать, чтобы спросить о том же, да не так. Например: «**Загадочные существительные**. Все они среднего рода, но не относятся ко 2-ому склонению. У всех у них окончание **-Я**, но они не относятся к

1-ому склонению. Что это за слова?». Или: «Из сумки большого серого кенгуру выглядывал крохотный детёныш. Может ли такое быть?».

Если в классе есть ученик, который не отличается большими способностями по предмету, но неплохо рисует, а учителю необходимо вселить в него уверенность в свои силы, на помощь приходит такая форма работы с ним, как *персональная исключительность*. Такая необходимость возникла в моей деятельности при подготовке к уроку-обобщению по теме «Лексика»: необходимо было составить карту сказочной страны «Лексика» для «путешествия» по ней. Мне необходимо было объяснить, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после её выполнения (МОТИВ!): «*Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...*».

Смысл работы учителя сводится к тому, чтобы дать возможность ученику обрести радость признания в себе интеллектуальных сил. Реакция одноклассников стала для него одновременно и сигналом пробуждения, и стимулом познания, и результатом усилий.

Таким образом, главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому своему воспитаннику ситуацию успеха. Ситуация – это то, что способен организовать учитель; а переживание радости, успеха – нечто более субъективное. Задача учителя в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

### **Список используемых источников**

1. Безрукова, В.С. Всё о современном уроке в школе: проблемы и решения. Книга 3: здоровьесберегающий урок. – М.: Сентябрь, 2006. – 176 с.
2. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как её создать: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.
3. Запрудский, Н.И. Современные школьные технологии: пособие для учителей. – 3-е изд. / Н.И. Запрудский. – Мн.: Сэр-Вит, 2006. – 288 с.
4. Панок, С.А., Горошко, А.А. Учение с увлечением. – М.: Планета, 2007. – 47 с.

**О.В. Паратунова**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся. Среди большого многообразия средств решения этой задачи 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.

Волейбол как средство физического воспитания широко распространен в различных звеньях физкультурного движения. Так, школьники занимаются волейболом на классных уроках, так как он включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. Так же, школьники занимаются волейболом и в секциях школьных коллективов физической культуры и в ДЮСШ [1].

Отличительной чертой, характеризующей систему занятий на современном этапе её развития, является переход этой системы на научно-управляемую основу. Сами же занятия волейболом представляют собой сложную управляемую систему с большим количеством составляющих частей.

Одной, из наиболее важных среди них является техническая подготовка. С 5 класса начинается обучение техническим действиям в волейболе, в частности передачам мяча. Находясь в постоянном поиске, учителя и научные работники изыскивают пути и возможности технического совершенствования занимающихся в различных видах спорта, в том числе и в волейболе [2].

Овладение школьниками техникой игры в совершенстве имеет решающее значение в достижении высокого мастерства и результатов в ответственных соревнованиях. Это одна из центральных задач в системе подготовки на уроках волейбола. Процесс этот сложный, он требует длительной кропотливой работы еще в детском возрасте, поэтому техническая подготовка в структуре занятий занимает большое место.

В процессе обучения и совершенствования техники игроки добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры.

Последовательное освоение технического арсенала и его совершенствование на протяжении многолетней подготовки – это прочный фундамент спортивного мастерства школьника, естественно, в сочетании с другими компонентами подготовки. Упустив возможности освоить технический арсенал в период многолетней подготовки, начиная с детского возраста, устранить этот пробел нельзя [3].

Поэтому тема: «Методика обучения передачам мяча в волейболе на уроках физической культуры», является актуальной.

**Объект исследования:** является учебно-воспитательный процесс с учащимися среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** является обучение передачам мяча в волейболе с учащимися среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** разработать методику обучения передачам мяча в волейболе на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** эффективность овладения техникой передач мяча в волейболе, будет зависеть от использования разработанной методики обучения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме обучения передач мяча в волейболе на уроках физической культуры;
2. Определить уровень освоения техники передач мяча в волейболе у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры;
3. Экспериментально обосновать разработанную методику обучения передач мяча в волейболе на уроках физической культуры.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Математико-статистический анализ.

Организация исследования проходила в три этапа в период с сентября 2020г по май 2021г года на базе МАОУ «СШ №2», г. Михайловка, Волгоградской области.

На первом этапе (сентябрь 2020 – октябрь 2021) проводился анализ научно-методической литературы, периодической печати по проблеме исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020 – март 2021) проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (апрель 2021 – май 2021) проводились статистическая обработка материалов исследования и оформление работы.

На первом, организационном, этапе изучалась научно-методическая литература и периодическая печать, подбирались тесты для изучения техники передач мяча в волейболе на уроках физической культуры. Основной целью данного этапа был обзор учебно-методической литературы, который позволил собрать и проанализировать источники по данной проблеме. На этом этапе был разработан и сформулирован научный аппарат исследования.

На втором, базовом, этапе исследования предполагалось проведение основного эксперимента, в ходе которого на протяжении 6 месяцев под наблюдением были 2 класса среднего школьного возраста в количестве 32 человек. В контрольный класс (входило 16 человек), которые занимались по общепринятой программе по физической культуре в общеобразовательной школе. в экспериментальный класс (входило 16 человек), у которых во время уроков физической культуры использовались средства для развития передач мяча в волейболе. При этом особенности учебно-воспитательного процесса коснулись только выполнения заданий по технической подготовке, а именно – направленных на развитие передач мяча. Остальные разделы подготовки выполнялись одинаково.

На третьем, завершающем, этапе исследования продолжалось выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования. На этом

этапе для определения достоверности различий использовался уровень технической подготовленности, как метод математико-статистической обработки.

Перед проведением эксперимента мы провели тестирование с целью определения их исходного уровня развития техники передач мяча. При проведении эксперимента использовали следующие тесты:

Тест № 1. Передачи 2мя руками сверху над собой. Условия выполнения упражнения: Испытание ставит цель – определить степень владения навыками передачи мяча. Учащийся располагается в кругу диаметром 3 м. Учащийся подбрасывает мяч над собой и начинает выполнять передачи. Высота передачи не меньше 1го метра. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают).

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 м;
- б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- в) отскок мяча под прямым углом;
- г) количество передач.

Оценка «5» – 15 передач без ошибок с первой попытки; «4» – 10 передач; «3» – 8 передач.

Тест № 2. Передачи 2мя руками снизу над собой. Условия выполнения упражнения: Испытание ставит цель – определить степень владения навыками передачи мяча. Учащийся располагается в кругу диаметром 3 м. Учащийся подбрасывает мяч над собой и начинает выполнять передачи. Высота передачи не меньше 1го метра. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают).

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 м;
- б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- в) отскок мяча под прямым углом;
- г) количество передач.

Оценка «5» – 15 передач без ошибок с первой попытки; «4» – 10 передач; «3» – 8 передач.

Результаты тестирования на начало эксперимента в контрольном 7а классе исходный уровень передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 4 чел (25%), на «4» - 10 чел (63%), «3» - 2 чел (12%); передачи 2мя руками снизу на «5» - нет, на «4» - 4 чел (25%), «3» - 4 чел (25%), «2» - 8 чел (50%).

В экспериментальном 7б классе исходный уровень передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 5 чел (31%), на «4» - 10 чел (63%), «3» - 1 чел (6%); передачи 2мя руками снизу на «5» - 1 чел (6%), на «4» - 5 чел (31%), «3» - 3 чел (19%), «2» - 7 чел (44%).

После тестирования, в учебно-воспитательный процесс экспериментального 7б класса внедрили комплексы примерных упражнений для обучения передачам мяча в волейболе; примерные упражнения для совершенствования пе-

редач мяча в волейболе; примерные игры для обучения передачам мяча в волейболе и совершенствование в них. В контрольном 7а классе учебно-воспитательный процесс проходил по общей программе.

После эксперимента, провели повторное тестирование, которое показало, что в контрольном 7а классе при передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 10 чел (45%), на «4» - 6 чел (37%), «3» - нет; передачи 2мя руками снизу на «5» - 1 чел (10%), на «4» - 7 чел (40%), «3» - 8 чел (50%), «2» - нет.

В экспериментальном 7б классе при передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 15 чел (90%), на «4» - 1 чел (10%), «3» - нет; передачи 2мя руками снизу на «5» - 8 чел (50%), на «4» - 5 чел (31%), «3» - 3 чел (19%).

Сравнение данных тестирования до эксперимента и после с учебными нормативами позволило сделать следующее заключение (Таблицы 1,2.).

Таблица 1.

Результаты тестирования до и после эксперимента в % соотношении в контрольном 7а классе

Оценка	Передачи 2мя руками сверху	Передачи 2мя руками снизу
До эксперимента		
«5»	4 (25%)	нет
«4»	10 (63%)	4 (25%)
«3»	2 (12%)	4 (25%)
«2»	нет	8 (50%)
После эксперимента		
«5»	10 (63%)	1 (10%)
«4»	6 (37%)	7 (40%)
«3»	нет	8 (50%)
«2»	нет	нет

Результаты тестирования до эксперимента в контрольном 7а классе исходный уровень передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 4 чел (25%), на «4» - 10 чел (63%), «3» - 2 чел (12%); передачи 2мя руками снизу на «5» - нет, на «4» - 4 чел (25%), «3» - 4 чел (25%), «2» - 8 чел (50%).

После эксперимента, результаты тестирования показало, что в контрольном 7а классе при передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 10 чел (45%), на «4» - 6 чел (37%), «3» - нет; передачи 2мя руками снизу на «5» - 1 чел (10%), на «4» - 7 чел (40%), «3» - 8 чел (50%), «2» - нет.

Таким образом, после эксперимента передачи 2мя руками сверху на «5» стало больше у 6 (37%) человек, на «4» - стало меньше у 4 (25%) человек, на «3», «2» - нет. Передачи 2мя руками снизу на «5» - стало у 1 (10%) человека, на «4» - стало больше у 3 (19%) человек, на «3» стало 4 (25%) человека больше, «2» - нет.

Таблица 2.

Результаты тестирования до и после эксперимента в % соотношении  
в экспериментальном 7б классе

Оценка	Передачи 2мя руками сверху	Передачи 2мя руками снизу
До эксперимента		
«5»	5 (31%)	1 (6%)
«4»	10 (63%)	5 (31%)
«3»	1 (6%)	3 (19%)
«2»	нет	7 (44%)
После эксперимента		
«5»	15 (90%)	8 (50%)
«4»	1 (10%)	5 (31%)
«3»	нет	3 (19%)
«2»	нет	нет

Результаты тестирования до эксперимента в экспериментальном 7б классе исходный уровень передачи 2мя руками сверху показал, что на «5» - 5 чел (31%), на «4» - 10 чел (63%), «3» - 1 чел (6%); передачи 2мя руками снизу на «5» - 1 чел (6%), на «4» - 5 чел (31%), «3» - 3 чел (19%), «2» - 7 чел (44%).

После эксперимента, результаты тестирования показало, что в экспериментальном 7б классе при передачи двумя руками сверху показал, что на «5» - 15 чел (90%), на «4» - 1 чел (10%), «3» - нет; передачи 2мя руками снизу на «5» - 8 чел (50%), на «4» - 5 чел (31%), «3» - 3 чел (19%).

Таким образом, после эксперимента передачи 2мя руками сверху на «5» стало больше у 10 (63%) человек, на «4» - стало меньше у 9 (56%) человек, на «3», «2» - нет; передачи 2мя руками снизу на «5» - стало у 7 (44%) человека, на «4» - остались на том же самом уровне у 5 (31%) человек, на «3» - остались на том же самом уровне у 3 (19%) человека больше, «2» - нет.

Анализ полученных результатов в экспериментальном классе и сравнение их с данными, полученными в контрольном классе, дают основание утверждать, что подобранная методика обучения способствует овладению техники передач мяча в волейболе на уроках физической культуры. Тем самым экспериментально обосновали разработанную методику обучения передачам мяча в волейболе на уроках физической культуры.

### Список используемых источников

1. Клещев, Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 229 с.
2. Хапко, В.Е. Волейбол – юным. / В.Е. Хапко. – Киев: Здоровья, 1987. – 120с.

3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

**М.В. Пучкова, студентка,  
научный руководитель: С.А.Телышева**

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРНОГО ЧТЕНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ КАК ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОГО УРОКА**

Одной из важнейших задач, стоящих перед образовательной системой на современном этапе, считается сбережение здоровья обучающихся. На период обучения в начальных классах у ребенка еще не в полной мере развиты важные органы и функциональные системы. Центральная нервная система, зрительный и слуховой анализаторы, опорно-двигательный аппарат будут в дальнейшем лучше развиваться и укрепляться у школьника в том случае, если будет правильно организован учебно-воспитательный процесс.

Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как здоровье человека зависит не только от уровня развития медицины и организации здравоохранения, но и от решения общих социальных вопросов.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению самочувствия обучающихся, учитывающая важные свойства образовательной среды и обстоятельства жизни ребёнка, воздействующие на самочувствие. Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение не только физического, но и психического здоровья учащихся. Это достигается через учёт индивидуальных особенностей класса, создание подходящих комфортных условий на уроке, преподнесение материала доступно и интересно для обучающихся, помощь в самовыражении, развитии творческих способностей, снятия напряжения у учащихся на уроке.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;
- снижают уровень тревожности; «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);
- облегчают процесс запоминания материала;
- формируют познавательный интерес к учёбе.



С этой целью на уроках можно использовать физминутки (упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, упражнения, корректирующие осанку, дыхательную гимнастику).

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. В комплекс физминуток входят простые, доступные упражнения, которые не требуют сложной координации. Упражнения охватывают ряд мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения на уроке. Это: потягивание, наклоны, прогибания, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Учитывая способность учащихся этого возраста к подражанию, для формирования интереса к учебному предмету физическими упражнениями, для поднятия эмоционального настроения целесообразно на одной физкультурной паузе на уроке произносить тематические небольшие стихотворения, связанные с содержанием занятий в движении.

Пример такой динамической паузы для урока русского языка и чтения с выполнением общеразвивающих упражнений (период обучения грамоте) мы хотели бы привести ниже:

А

Антилопе каждый день

Поразмяться уж не лень

(Руки на поясе, поворот туловища направо, налево.)

Встанет рано поутру,

(Потягивания, руки вверх.)

Скачет быстро по двору.

(Подскоки на месте на двух ногах.)

Головой своей качает,

Повороты выполняет.

(Повороты головы в одну и в другую сторону.)

Б

Бабочка порхает нежно над цветком.

(Плавные движения руками над головой.)

Кружится, летает,

Я бегу с сачком.

(Бег на месте, руки на поясе.)

Вот она присела

Тихо на листок.

(Приседаем.)

Я поймать хотела

Дунул ветерок.

(Подуть в ладошки)

И несет по ветру

(Встаём.)

Бабочку мою

(Качаем вверху руками.)

Я с сачком за нею

По тропе бегу.

(Бег на месте, руки согнуты впереди.)

Алфавитными физкультминутками можно заинтересовать обучающихся и побудить их к активной деятельности на уроках русского языка и литературного чтения.

Что касается уроков русского языка, то становление и развитие орфографической зоркости может проходить легко и эффективно, если оно будет осуществляться доступными для детей данного возраста средствами. Одним из таких средств стали рифмованные упражнения.

Проговаривание рифмовок – это прекрасное средство для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму.

Зрение является самым важным инструментом для успешного обучения в школе. Электронные физминутки позволяют заниматься профилактикой, и не допустить зрительного утомления. В презентации несколько тем с сюжетами детских мультфильмов.

Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию (для каждой темы музыка своя). Дети слушают музыку и следят за движением объектов, при мигании моргают глазками. В физминутки добавляются и двигательные упражнения, которые помогают расслабить и костно-мышечный аппарат ребенка, укрепляют осанку.

Обучение с применением здоровьесберегающих технологий способствует устранению усталости.

Обучающиеся мотивируются к учебной деятельности, достигают успехов в разных видах деятельности, формируется потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни, развиваются нравственные качества. И в конечном результате создаётся благоприятная среда, в которой может расти и развиваться ребёнок.

Преподавателям, освоившим элементы данной технологии, становится проще и увлекательнее работать: исчезает проблема учебной дисциплины, учитель становится более уверенным в себе, раскрывается его творческий потенциал.

Таким образом мы заключаем, что одной из наиглавнейших задач, стоящих перед образовательной системой на современном этапе, считается сбережение здоровья обучающихся. К тому же, самочувствие подрастающего поколения – это ключевая проблема современной школы. Поэтому свой вклад в сохранение здоровья молодого поколения может и должен внести каждый учитель.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Наиболее важным компонентом, который характеризует здоровье человека, является физическая составляющая, отражающая жизнеспособность всех физиологических систем человека. Образ жизни, наследственные и другие негативные факторы зачастую являются причинами возникновения патологических заболеваний населения уже на ранней стадии развития. Вопросы укрепления и сохранения здоровья детей и подростков на протяжении многих лет являются предметом пристального внимания ученых. Школьники представляют собой специфическую социальную группу, которую объединяет один возраст, особые условия жизни, манера поведения, нормы культуры и жизненные ценности. Именно эта группа наиболее подвержена воздействию огромного числа потенциально опасных факторов, которые могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья.

Особенно остро эта проблема касается воспитания и обучения детей младшего школьного возраста. В этот период имеет место повышенная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, которые приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, плоскостопие, последствия перенесенного рахита). На втором месте - нарушения функций органов пищеварения. Более чем у половины детей наблюдаются изменения в желудочно-кишечном тракте. Отмечено увеличение нарушений нервно-психического здоровья, а также значительное возрастание аллергических реакций. Среди детей-первоклассников в 13,5% случаев имеются отклонения в физическом развитии (недостаточный или избыточный вес тела, низкорослость).

По данным НИИ педиатрии, 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы к обучению в школе, а 30-35% дошкольников имеют хронические заболевания. За годы обучения в образовательных учреждениях наблюдается дальнейшее ухудшение состояния здоровья обучающихся:

- в 2 раза – увеличивается число нервно-психических расстройств;
- в 3 раза – органов пищеварения;
- в 5 раз – увеличивается число детей с заболеваниями эндокринной системы;
- 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию.

За последнее десятилетие среди детей младшего школьного возраста функциональные отклонения и хронические заболевания в среднем увеличились на 54,5%.

Адаптация школьников к учебным нагрузкам и успешность обучения происходит за счет значительного напряжения всех функций организма. Таким образом, сохранение здоровья ребёнка – одна из актуальных проблем, вызывающая множество дискуссий в современном образовательном пространстве.

Важность данной темы отмечена в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность. В первую очередь это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрана здоровья обучающихся, какие условия должна создать образовательная организация в своей деятельности, а также условия для образования детей-инвалидов и обучающихся, которым необходимо длительное лечение.

Здоровьесберегающие технологии в современной начальной школе определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка, влияющие на состояние здоровья. Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования – в Федеральном государственном образовательном стандарте. В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Для учителя является ориентиром в деятельности так называемый «портрет выпускника начальной школы», в котором среди прочих личностных характеристик отмечено, что это человек, «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Для того чтобы сформировать данное качество у детей, и применяются здоровьесберегающие технологии в начальной школе.

Охрана здоровья школьников с ОВЗ, обеспечение оптимального состояния их организма, защищенного от нервного напряжения и переутомления, в большой степени зависят от правильной организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения гигиенических и психогигиенических норм учебной деятельности. Специальное образование приобщает детей с ограниченными возможностями здоровья к многообразным нормам и ценностям, выработанным в процессе исторического развития общества. Однако для детей с особыми образовательными потребностями эти нормы и ценности должны индивидуализироваться и конкретизироваться.

Целью формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ можно считать обучение каждого ученика способам поддержания и сохранения здоровья, воспитания и развития на основе здоровьесберегающих знаний, умений, навыков, а также формирования эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Анализ специальных программ и учебников демонстрирует, что на основе материала разных учебных предметов у обучающихся с ОВЗ, можно сформировать представление о ценностях жизни и разных аспектах ценностей здоровья – биологических, социальных, экономических, эстетических, этических. Каждый из указанных аспектов имеет определенное содержание, которое можно включить в структуру учебных предметов на доступном для обучающихся уровне.

В своей работе мы считаем наиболее целесообразным использование следующих здоровьесберегающих методик: методика «зрительных горизонтов» (для профилактики нарушения зрения). Представляет собой режим работы с учебно-методическим и наглядным материалом в условиях регулярного изменения удалённости объекта восприятия. Сохранению зрения способствует расширение зрительно-пространственной активности во время уроков.

Для размещения материала рекомендуется использовать как традиционные средства размещения учебного материала (классная доска, парта), так и подручные средства, индивидуальные для каждого учебного помещения (окна, простенки стенды, и т.д.), последовательное сочетание которых позволит педагогу организовать процесс как в режимах ближнего зрения (за учебным столом), так и в режимах дальнего зрения (используя всё рабочее пространство).

Основными функциями режима являются профилактика зрительного утомления, благотворное влияние на чувственно-образную сферу ребёнка, развитие логического мышления и творческого воображения обучающихся, преодоление эффекта замкнутого пространства, что приводит к уменьшению нервно-психического утомления. Учитель самостоятельно определяет место и продолжительность в уроке работы в данном режиме, придерживаясь общедидактических принципов, таких, как последовательность, тематическое единство, логическая востребованность наглядности и пр.

Методика «образного моделирования» – порядок работы, дающий ребёнку возможность раскрыть свой потенциал при ситуативном, конкретно-предметном моделировании. Режим реализуется и при работе с крупноформатными панно, когда у ребёнка появляется возможность создавать композицию, добавляя либо убирая отдельные её детали, и при работе с более традиционными средствами, такими, как классные и индивидуальные доски, простенки, наборные полотна и экраны. Это работа с наглядным материалом и раздаточными дидактическими единицами. Чем больше ребёнок работает руками, тем выше общая эффективность занятий. Основной функцией режима является активизация продуктивного воображения школьников, ориентация на образность, сенсорную и двигательную активность.

Методика «двигательных траекторий» (для профилактики нарушения зрения). На ватмане или доске изображаются фигуры. Нужно пробегать несколько раз по контурам этих фигур глазами, упражнение выполнять обязательно стоя. Желательно придать упражнению игровой или творческий характер.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке целесообразно использовать «бегущие огоньки» (посредством применения лазерной указки). Упражнения в данном формате сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма.

Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации. При выполнении этого упражнения очень важно помнить об особенностях здоровья школьников, например детям с внутричерепным давлением и рядом других заболеваний, упражнение такого рода делать нельзя.

Методика «динамических поз» (для коррекции осанки). Смена рабочей позы – перевод детей из статистической закрепощенной позы «сидя» в активную свободную позу «стоя» и обратно несколько раз в течение урока таким образом, чтобы время непрерывной работы в одном положении не превышало 10 минут. Главное достоинство стоячей позы состоит в том, что она обеспечивает преимущественно работу мышц спины. Это может быть работа у доски, работа в парах. Для обучающихся с НОДА разрешается пересаживаться на диван или сделать стоя упражнение на магнитной доске, сидеть и лежать на ковре, передвигаться по классу.

Методика «режима поиска» – режим деятельности, при котором получение, анализ информации, принятие решения обучающимися осуществляется в условиях постоянного сравнения, идентификации, узнавания учебно-методического, наглядного материала. В качестве основы поиска привлекаются и средства сенсорной дидактики, и стандартные технические средства обучения (видеосюжеты, показанные при помощи мультимедийного оборудования), и подручные средства классного помещения. Основной функцией режима является поддержание познавательного интереса к учебному материалу, развитие и реализация индивидуальных способностей, позитивных задатков в форме, оптимальной для данной возрастной группы.

Методика «вставки о здоровье» (формирование у детей правильного отношения к своему здоровью).

А) «Вежливые слова и здоровье». Списывание, проговаривание, составление фраз о здоровье, состоящих из вежливых слов: «Здравствуйте», «будьте здоровы!»...

Б) Знакомство детей с текстами о здоровье: пословицы, поговорки, сказки, стихи, рассказы, народные песни...

Изложенные выше методики приводят к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективе. Учителям, освоившим их, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

*Здоровье — это величайший дар природы, который следует  
с человеком всю жизнь на пути к настоящему успеху.  
Английский хирург XIX Джозеф Листер.*

На сегодняшний день тема сохранения здоровья приобретает всё большую популярность, что связано с ухудшением экологической ситуации, увеличением ряда техногенных факторов, неблагоприятной социальной обстановкой.

Воспитание здорового поколения является одной из приоритетных задач школы XXI века. В рамках реализации данного аспекта возникает необходимость в организации образовательного процесса таким образом, чтобы обеспечить системную работу по сохранению здоровья учащихся. Таким образом, осуществление педагогической задачи должно осуществляться в комплексе по средствам медицинской профилактики заболеваний, психологической коррекции и организации комплексной внеурочной работы.

Здоровье детей — состояние их организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Сивашинская 2009: 161). ЮНИСЕФ совместно с Всемирной организацией здравоохранения достаточно давно закрепила за понятием «здоровье ребенка» три основных составляющих фактора: состояние телесного, душевно-психологического и социального благополучия.

В настоящее время многие исследователи в области педагогики сходятся к единому мнению, что в рамках реализации здоровьесберегающих технологий одним из основных направлений работы общеобразовательных учреждений по сохранению, укреплению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни должна выступать внеурочная деятельность.

Здоровьесберегающая педагогическая технология — систематический метод планирования, применения и оценки всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования с повышением резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение показателей, характеристик, функциональных резервов здоровья (соматического, физического, нравственного, социального, психического, психологического).

Федеральный государственный образовательный стандарт на законодательном уровне закрепил положения и особенности организации внеурочной деятельности. Теперь каждый ученик России является важным звеном во внеклассной работе. Пункт 13 раздела III ФГОС общего образования гласит, что «Основная образовательная программа начального общего образования реали-

зуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность». Внеурочная деятельность в рамках данного нормативно-правового акта должна организовываться «по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное)».

Внеурочная (внеклассная) работа понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь ребенку их реализовать.

Формирование здоровой личности с высоким уровнем физического, психического, нравственного и социального здоровья является целью нашей внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- изучить проблематику состояния здоровья школьников;
- выяснить влияние внеклассной работы, учитывающей интересы каждого ребёнка, на представление о здоровом образе жизни;
- обеспечить организацию досуговой деятельности школьников по направлению здоровьесбережения;
- организовать творческие группы по работе над тематическим проектом;
- провести презентацию проектного продукта;
- создать творческую атмосферу, способствующую к привлечению к проектному процессу родителей, педагогов, учащихся разных возрастов;
- сформировать представление о роли здорового образа жизни и его популяризации в обществе.

Данная статья представляет собой описание продукта внеурочной деятельности учащихся «Мы идём курсом здоровья», в котором реализуются здоровьесберегающие методы. Здесь представлены различные аспекты внеурочных занятий, затрагивающие познавательную, досуговую (развлекательную), оздоровительно-спортивную, трудовую, творческую деятельность школьников. В рамках этой работы использовались такие педагогические приемы, как проведение тематических экскурсий, лекториев, бесед, интерактивных и диалоговых семинаров; участие в конкурсах различного уровня; организация спортивных мероприятий и физкультурных разминок; осуществление проектной деятельности; работа с родителями.

1. Познавательная внеурочная работа в виде тематических экскурсий, лекториев, бесед, интерактивных и диалоговых семинаров.

Практика проведения различных тематических мероприятий обеспечивает формирование у учащегося представления о культуре здоровья, что достигается по средствам изучения теоретических основ здорового образа жизни. Следует отметить, что благодаря информированию о негативных последствиях



вредных и пагубных привычек (наркомании, алкоголизма, курения, токсикомании, компьютерной зависимости и др.) на человеческий организм у ученика формируется важный психологический фактор — мотивация на ведение здорового образа жизни.

#### 2. Участие в конкурсах различного уровня.

Благодаря данному направлению внеурочной работы мы можем наблюдать, что привлечение учеников к участию в конкурсах позволяет закрепить полученные теоретические знания на практическом опыте, а успешный результат занятия способствует проявлению интереса к проблеме здоровья.

#### 3. Организация спортивных мероприятий и физкультурных разминок.

Обязательными элементами организации здоровьесбережения должны выступать утренняя зарядка, физкультминутки и спортивные занятия различной направленности, так как значимость физических упражнений для растущего организма доказана многочисленными научными исследованиями. Спортивно-оздоровительные элементы занятий должны проводиться согласно описательным рекомендациям физиологов и гигиенистов.

#### 4. Проектная работа.

Внеклассная деятельность заключалась в создании рабочими группами классного коллектива стенгазет «Мы за здоровый образ жизни», «Здоровому – все здорово!», которые содержат статьи, фотографии, рекомендации написанные школьниками по вопросам здорового образа жизни. Над работой по проектам активно привлекались учащиеся и родители.

Проектная работа способствовала выявлению индивидуальных способностей ребенка, обобщению и распространению личного опыта по ведению здорового образа жизни, развитию личностного роста учащихся, популяризации здорового образа жизни среди сверстников.

#### 5. Работа с родителями.

Классный руководитель должен вовлекать в процесс здоровьесбережения родителей учеников по средствам проведения родительских собраний и индивидуально-плановой работы, которые стимулируют родительского сообщество на личное участие в классных мероприятиях.

Стоит отметить, что при выборе форм, методов и средств обучения внеклассной деятельности мы в обязательном порядке учитывали возрастные и индивидуальные особенности школьников, состояние здоровья, а также психологические особенности детей. В рамках указанной работы мы привлекали материалы персонального анкетирования, личного общения, невербального мониторинга, а также рекомендации школьного психолога, медицинского работника, преподавателя физической культуры.

Опыт проведенной педагогической работы позволяет нам сделать следующий вывод: внеурочная деятельность является незаменимым инструментом создания благоприятного образовательного процесса, способствует формированию правильного представления о ценностях и здоровом образе жизни. Таким образом, внедрение индивидуально-направленной проектной работы позволяет

добиться хороших результатов в осознании значимости здоровья в жизни человека.

### **Список используемых источников**

1. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобразование России от 11.06.2002 № 30–15–433/16. Приложение к Письму Минобразования России от 11.06.2002 № 30–15–433/16.

2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», № 9, 28.02.2011.

3. Психология общения. Энциклопедический словарь. Здоровьесберегающая педагогическая технология. URL: [http://communication\\_psychology.academic.ru/236/Здоровьесберегающая\\_педагогическая\\_технология](http://communication_psychology.academic.ru/236/Здоровьесберегающая_педагогическая_технология)

4. Сивашинская, Е. Ф. Педагогика современной школы: курс лекций для студ. пед. специальностей вузов / под.общ. ред. Е. Ф. Сивашинской. - Минск: «Экоперспектива», 2009. — с. 161.

**Е.А. Харитоновна, О.А. Быкадорова**

### **ОБУЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДА «ТРР» ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РЕАГИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ**

Знание английского языка в современных условиях развития общества является насущной необходимостью для каждого человека. От организации учебного процесса опирающегося на возрастные и психические особенности детей зависит успех освоения детьми иностранного языка. По данным НИИ детства около 25% детей нуждаются в специализированной (коррекционной) помощи. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые ставит ему общество. У такого ребенка гораздо дольше остается ведущей игровой мотивация, с трудом и в минимальной степени формируются учебные интересы. Слабо развита произвольная сфера (умение сосредотачиваться, переключать внимание, усидчивость, умение удерживать задание, работать по образцу) не позволяет школьнику полноценно осуществить напряженную учебную деятельность: он очень быстро устает, истощается. Психические причины, вызывающие отставание в учении, многообразны и находятся в сложной взаимосвязи с внешними проявлениями школьных трудностей. Безусловно, многие преподаватели сталкивались с проблемой смешанного класса разных уровней способностей детей. Часто трудности в учении усугубляются слабой способно-

стью к звуковому и смысловому анализу речи, вследствие чего, ребенок плохо овладевает навыками чтения, с трудом осваивает письменную речь. Как обучить английскому языку такую категорию детей?

На протяжении года на своих занятиях по английскому языку мы использовали метод TPR (метод полного физического реагирования). Данный метод нацелен на восприятие языка через органы чувств и подходит для кинестетиков, аудиалов и визуалов. Понимание является средством достижения цели, которое заключается в том, чтобы научить непринужденно коммуницировать на изучаемом иностранном языке. Его популярность основывается на мнении о том, что применение данного метода значительно снижает уровень стресса на занятии, повышает уровень самооценки в силу получения высоких и быстрых результатов при освоении сравнительно простых лексических и грамматических единиц посредством действий и наглядных пособий.

В отличие от методов, основывающихся только на изучении грамматических структур, метод полного физического реагирования изначально привлекает к знанию, а не к форме языковой единицы. В основе лежит теория о двух полушариях мозга, где левая часть отвечает за логику и сознание, а правое — за интуицию и подсознание. Как известно, в зависимости от «ведущего» канала восприятия, детей можно разделить на аудиалов, визуалов и кинестетов. Изучая язык по методу *TPR*, мы задействуем оба полушария, развивая когнитивное мышление. Таким образом, преподаватель управляет процессом усвоения языка, предоставляя материал для «*когнитивной схемы*», которая потом выстраивается в сознании ученика, тем самым обеспечивая *когнитивное развитие*. Таким образом новые знания остаются в правом полушарии и, как результат, остаются с нами навсегда. Всё это в совокупности соответствует современным методам обучения английскому языку в рамках новых стандартов ФГОС.

В своей работе по данному методу мы использовали следующие упражнения: 1) песни, стихи сопровождающиеся движениями. Хорошо подходят при изучении частей тела, одежды, глаголов движения, распорядка дня. Обеспечивают активное запоминание лексики и двигательную активность.

2) “Story time” Данный пример упражнения направлен на тренировку гибкости мышления, развития навыков речи. Более того, одним из упражнений, направленных на развитие данных психических процессов является “chatter-box”, который также выступает в роли пальчиковой гимнастики. Внутри “chatter-box” спрятаны вопросы, которые участники выбирают, назвав цифру. Это даёт возможность отрабатывать различные темы, поставив дополнительные требования: обязательно употреблять прилагательные, определённое время в вопросе и т.д.

Подводя итог, следует отметить, что методу TPR:

✓ Прекрасно работает на смешанных классах разного уровня способностей. Физическое действие отлично доносит значение до ученика, поэтому все ученики без исключения способны понять и использовать любой языковой материал (the target language)

✓ Значительно повышает запоминаемость слов и фраз.

✓ Идеально подходит для учеников-кинестетиков, которым необходима физическая активность на уроке. Можно использовать как в больших так и в маленьких группах. Количество не имеет особого значения, если учитель готов взять на себя роль ведущего, ученики последуют за ним.

✓ Очень эффективно с подростками и младшим возрастом.

✓ Задействует оба полушария головного мозга.

✓ Задания TPR могут играть роль динамических пауз, физ.минуток, что позволяет снять напряжение, предупредить утомление, способствует восстановлению умственной работоспособности.

✓ С помощью. Данного метода можно разыграть практически любую песню, сказку, историю и она запомнится намного лучше без всякой зубрёжки.

Этот метод можно и нужно применять для решения множества задач:

✓ отработать лексику, связанную с движениями (go, smile, jump) и частями тела

✓ активизировать временные конструкции (I wash my face)

✓ выучить выражения классного обихода и команды (Open your books)

✓ инсценировать рассказы и истории для релаксации и смены деятельности во время физкультурной паузы.

Существенным минусом TPR является то, что его практически нельзя использовать при изучении грамматики. Ведь как можно показать правило? Хотя автоматизировать некоторые грамматические структуры возможно.

Итак, использование данного метода способствует установлению прочного соответствия слова с движением, даже слабые ученики могут воспроизвести изученное при подсказке в форме движений. Более того такие виды работы повышают эффективность запоминания стихов уже на этапе ознакомления. Посредством этого метода развиваются следующие психические процессы: внимание, память, мышление, тренируется воображение.

**А.В. Чулкова, студентка,  
научный руководитель: О.Н. Кряковская**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### *Аннотация*

*Здоровье подрастающего поколения – одна из главных ценностей семьи и государства. «Здоровым» может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей среде. Поддержание и укрепление психического и физического здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача педагогов и родителей.*

*Ключевые слова: здоровьеобогащение, здоровьесбережение, профилактика, занятия, технология, педагогика, преподаватель.*

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей различной возрастной категории и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса (учащихся, педагогов и др.).

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение к физической культуре использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего периода обучения.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность студента и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни студента.

- Формы организации здоровьесберегающей работы:
- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность;
- подвижные игры;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Современные педагогические технологии в образовании направлены на реализацию государственных стандартов в сфере образования.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- лично-ориентированные технологии;
- технология портфолио дошкольника и воспитателя;

- игровая технология.

К сожалению, в последнее время количество детей и студентов с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается. Это вызвано рядом факторов:

- хронический психогенный стресс у родителей, закреплённый генетически;
- ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания);
- значительное ограничение двигательной активности (длительное пребывание перед телевизором или компьютером);
- вредные привычки родителей;
- неблагоприятные социальные факторы.

Медико-профилактическая технология обеспечивает сохранение и приумножение здоровья под руководством медицинского преподавателя в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой технологии:

- организация мониторинга здоровья обучающихся и разработка рекомендаций по оптимизации их здоровья;
- организация и контроль физического развития;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности организма;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в учебном заведении.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепление здоровья студентов.

Задачи этой технологии:

- формирование умения воздействий на нервные окончания, регулировать мышечный тонус;
- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности.

Можно сделать следующий вывод, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном учреждении не только укрепляет здоровье, но и способствует формированию культуры здоровья. Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздорови-

тельную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения, без ущерба для здоровья. Только здоровый ребенок и подросток с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

### **Список используемых источников**

- 1.
2. <https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayushchie-tehnologii--v-obrazovatelnom-protsesse>
3. <https://www.art-talant.org/publikacii/7474-statyya-sovremennye-obrazovatelynye-tehnologii-i-realizaciya-principa-zdorovyeberegheniya-v-uchebnom-protsesse>
4. [https://vyshs-gav.edu.yar.ru/shkola\\_\\_\\_territoriya\\_zdorovya/zdorovesberegayushchie\\_tehnologii.html](https://vyshs-gav.edu.yar.ru/shkola___territoriya_zdorovya/zdorovesberegayushchie_tehnologii.html)
5. <https://www.sites.google.com/site/proektzdorovesberezenievskole/home/zdorovesberegayushchie-tehnologii>
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/09/19/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii>

## РАЗДЕЛ 2.

### ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

О.А.Антоньева

#### ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Всякая профессиональная деятельность, связанная с большой эмоциональной вовлеченностью, ответственностью, может стать причиной возникновения синдрома, признаками которого является снижение настроения, нежелание идти на работу, неудовлетворённость собой и увеличение проблем в общении. Поэтому профилактика профессионального выгорания становится сегодня одной из важных задач каждого специалиста и администрации учреждения в целом.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Этот термин стал применяться в нашей стране сравнительно недавно и описывает состояние деморализации, разочарования и крайней усталости, энергетического истощения, чувства перегруженности проблемами других людей. Это профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведёт к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Это выработанный личностью психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

#### **Симптомы профессионального выгорания**

*Первая группа* – психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;



- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное. Сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

*Вторая группа* – социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней стимуляции причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получается» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, всё равно ничего не получится»).

*Третья группа* – поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её – всё труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Для проведения диагностики или самодиагностики профессионального выгорания существуют различные методики:

- опросник В.В.Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;
- опросник МВІ (К.Маслач и С.Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой);

Кроме этих методик можно использовать простейшие диагностические приёмы, которые не требуют особой подготовки, не занимают много времени и имеют структуру игрового приёма. Например:

- Самооценка: Нарисуйте горизонтально 8 кружков и поставьте в один из них своё «Я». Чем левее находится кружок с «Я», тем выше самооценка.
- Социальная заинтересованность: Восприятие себя частью группы или отдельно от других. На листе бумаги изображены треугольники, вершинами которых являются кружки, обозначающие других людей (родителей, коллег, друзей и т. д.). Вы должны разместить кружок, обозначенный «Я». Если кружок размещён внутри треугольника, значит Вы воспринимаете себя как часть целого, а если вне – то отдельно.
- Идентификация: Нарисуйте в любом месте листа два кружочка. Обозначающих Вас и Вашего друга. Разместите эти кружочки внутри нарисованного большого круга. Если Ваш кружок оказался ближе к центру, чем кружочек другого, то это свидетельствует об эгоцентризме.

### **Стадии профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) – три лестничных пролёта в глубины профессиональной непригодности:

#### *1-я стадия:*

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы всё пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранённость в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### *2-я стадия:*

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### *3-я стадия:*

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### Три аспекта (последствия) профессионального выгорания

Последствие	Проявления
<b>Первый</b> - снижение самооценки	Как следствие, такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние.
<b>Второй</b> - одиночество.	Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.
<b>Третий</b> - эмоциональное истощение, соматизация	Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

### Профилактика выгорания

1. Соблюдение правил организации труда – разграничение работы и жизни, работа не должна занимать большую часть жизни; физические и эмоциональные перегрузки; совмещение работы в различных направлениях.

2. Организация командного подхода – возможность обсуждения проблем с коллективом, создание атмосферы взаимопомощи и эмоционального комфорта, возможность подмены специалистов, четкое распределение обязанностей и их соблюдение.

3. Возможность повышения профессиональной квалификации.

4. Организация и функционирование психологической службы в коллективе.

### Упражнения и игровые задания, способствующие профилактике выгорания

- Упражнения, способствующие осознанию профессии и своих личностных особенностей;

- Упражнения, направленные на поднятие творческой активности и способствующие сплочению коллектива;

- Упражнения для развития познавательной сферы;

- Приёмы по стабилизации психоэмоционального состояния и рекомендации для преодоления стрессовых ситуаций.

Своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности.

**И.В.Володина**

## **ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У РАБОТНИКОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### *Аннотация*

*Данная статья затрагивает тему профилактики хронических заболеваний у инженеров-строителей. В ней рассматриваются способы достижения поставленной задачи, при помощи прикладной физической культуры.*

### *Abstract*

*This article is devoted to the prevention of chronic diseases among civil engineers. It examines ways of achieving tasks by using applied physical culture.*

*Ключевые слова: профилактика, профессиональные заболевания, режим, труд, спорт, физическая подготовка, пилатес, физические упражнения*

*Key words: prevention, occupational diseases, mode, work, sports, physical training, exercise, pilates.*

На данном этапе развития современного общества, когда технологический процесс не просто ворвался во все сферы деятельности человека, но порой и вытеснив его с привычных позиций, заставил человечество кардинально изменить взгляды на многие вещи.

Одним из таких направлений измененного сознания стала профессиональная деятельность. Компьютеры заменили его во многих сферах деятельности, заставив человека обменять физический труд на умственный.

Казалось бы, занятие интеллектуальным трудом придает вес и определенный статус в обществе, однако, люди не думая кладут на алтарь общественного мнения собственное здоровье.

В настоящее время в России ежегодно регистрируется до 12-13 тысяч случаев профессиональных заболеваний. Зададимся вопросом - а что же такое профессиональные заболевания? Эти заболевания, полученные в результате негативных производственных факторов, наносящих вред здоровью.

Рассмотрим: какие же заболевания характерны для инженеров-строителей? Данная профессиональная деятельность связана с многочасовым проведением времени у компьютера, в процессе подготовки документации и составления чертежей. Возможна смена рабочей обстановки, когда инженеру необходимо посетить строительную площадку, в качестве звена для контроля хода строительства.

В первом случае, работнику приходится много сидеть у монитора, что может спровоцировать ряд заболеваний такие как: синдром сухого глаза,

компьютерный варикоз, сколиоз и остеохондроз, тромбоз, синдром хронической усталости, чувствительность к электромагнитным полям. Из этого списка можно сделать вывод: практически все заболевания вызваны малоподвижным рабочим днем с низким количеством движений за день. Зачастую придя с работы человек хочет отдохнуть, и выбирает просмотр телевизора лежа на диване, что также негативно сказывается на общем самочувствии. Выходит, он сам себя загоняет в неразрывный круг: работа-дом, работа-дом, и как следствие малоподвижный образ жизни.

Труд и отдых два потока единого процесса жизнедеятельности организма. Отдых состояние покоя или вида деятельности, которое снимает утомляемость и способствует восстановлению работоспособности.

Великий русский медик И.М. Сеченов, определил явление активного отдыха, когда деятельность одних мышечных групп или конечностей способствует устранению утомления, возникающего при работе, в других мышечных группах [6].

Активный отдых-это отдых, наполненный видом деятельности, отличным от выполняемого труда. Смена напряженной интеллектуальной деятельности другим видом или легким физическим трудом приводит к быстрому снятию утомляемости, исчезновению чувства усталости [5].

Работоспособность человека определяется процессами восстановления, протекающими на разных этапах жизнедеятельности. В профилактике утомляемости, снижения его глубины большую роль играет рациональная организация труда и отдыха, учитывающая специфику работы [7].

Ранее сказанное определенно напрашивается вывод, что профессиональные заболевания связаны с видом деятельности человека и его умения совмещать ее с активным отдыхом.

Основными направлениями физической культуры с целью профилактики возникновения профессиональных заболеваний являются:

- создание благоприятных условий труда и охрана здоровья работающих
- условия производства в виде оптимального режима труда и отдыха с учетом специфики производственной деятельности.

При этом выделим основные положительные аспекты влияния физической культуры:

а) эффект срочного активного отдыха, борьба с утомляемостью и сохранение работоспособности в течении рабочего времени

б) постепенно накапливаемых физических и духовных сил человека труда с помощью:

- активного отдыха (поход в лес, туризм, рыбалка);
- тренировочных воздействий (пилатес, бег, скандинавская ходьба);
- использование средств физической культуры (ежедневная утренняя зарядка, физкультминутка на рабочем месте, выполнение специального комплекса упражнений для глаз);
- рационализации приемов труда (смена трудовой деятельности);

- уменьшение нервно-психологического напряжения (хороший сон, правильное питание, правильная организация рабочего и личного времени);
- уменьшение затрат энергии (точность и ритмичность трудовых операций);
- подготовка физкультурных общественных кадров (массовый кросс всех сотрудников, поддержка любимой команды).

Все эти ранее перечисленные аспекты можно отнести к профессионально-прикладной физической культуре (ППФК), где средства достижения их используются для повышения профессионализма и освоения профессиональной деятельности в любой сфере.

В практике ППФК большое распространение получили занятия определенными видами спорта с специально составленными комплексами упражнений, где темп выполнения, продолжительность в каждом конкретном случае различные.

Пилатес — это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям. Для него значительно не только дыхание, но и темп. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что верное дыхание стимулирует мобилизацию необходимых мышц.

Сущность пилатеса заключается в верном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных движений [3].

Пилатес помогает обрести отличную физическую форму для занятий выбранным видом спорта или иной деятельностью и обеспечивает, чтобы во время бега, плавания или игры в теннис, необходимая работа выполнялась именно теми мышцами, которые должны ее выполнять [4].

Немаловажным является пропаганда здорового образа жизни, как стиля поведения современного преуспевающего работника потому, что есть реальная угроза функциональной неподготовленности специалистов к удовлетворению социального заказа.

В современных условиях с помощью социальной рекламы и других средств технологий, необходимо создать единую систему информационных ресурсов в сфере физической культуры и спорта и обеспечить доступ к ним, с учетом новых социальных требований, но не в ущерб потребностям личности и условиям жизни человека[1],[2].

### **Список используемых источников**

1. Володина, И.В., Червяхова, Е.О. Возможности реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования. Труды Международной научно-практической конференции. Россия, г.Волгоград. 21-22 мая 2009 год. ФГОУ ВПО «ВГАФК». Волгоград 2009. – С.46-47.

2. Володина, И.В., Седых, Н.В. Методика формирования основ профессионально-прикладной физической культуры у студентов архитектурно-

строительного вуза научно-теоретический журнал» Ученые записки» №2(72)-2011год-С.5.

3. Володина, И.В. Методические рекомендации по физической культуре и спорту» Пилатес на мяче». Михайловка,2007 СФ ВолгГАСУ

4. Володина, И.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузе. Инновационное развитие строительства Волгоградской области. Студенческая научно-техническая интернет-конференция, Михайловка-Волгоград,2013г., с.42-45.

5. Шедрина, А.Г. Здоровый образ жизни / Шедрина А.Г. Новосибирск, 2007. 144 с.

6. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. – 2-е изд. стер. – М.: Химия, 1999 – 400 с.

7. Восстановительная медицина / Под ред. Лейзермана В.Г. Ростов н/Д, Феникс, 2008. 411 с.

8. Григорович, Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С.Григорович, Трофименко А.М., Малуха И.Н. Мн.: МГМИ, 2000. 39 с.

**Володина И.В., Савкина Н.Д.**

## **ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

### *Аннотация*

*Данная статья обзорекает основные цели и задачи в поддержании физического и психического здоровья работников промышленных производств посредством применения производственной физической культуры в рабочих условиях.*

### *Abstract*

*This article reviews the main goals and objectives in maintaining the physical and mental health of workers in industrial enterprises with application of Industrial physical culture in the working environment.*

*Ключевые слова: физиология, циклические виды упражнений, физическая культура, трудовая деятельность, активный отдых, факторы, здоровье, профилактика, физическое воспитание, производство, комплекс упражнений, специальные движения, физкультминутка, место занятий, напряженность, работоспособность, адаптация, производительность, восстановление, нагрузка.*

*Key words: physiology, cyclic types of exercises, physical culture, work activity, active rest, factors, health, prevention, physical education, production, exercise complex, special movements, physical education, place of employment, tension, working capacity, adaptation, productivity, recovery, load.*

Для работников промышленных производств очень важно иметь хорошую физическую подготовку. В связи с этим физическая культура является фактором, положительно влияющим на их трудовую деятельность [1].

Связь физической культуры и развития с трудовой деятельностью видно невооруженным взглядом:

- Любая трудовая деятельность имеет фазу адаптации, при долгой протяженности или чрезмерной напряженности которой может последовать снижение работоспособности трудящегося. Качественное физическое воспитание позволяет ускорить вышеупомянутую адаптацию и замедлить падение работоспособности и производительности труда и помогает скорому восстановлению энергии после или во время рабочего дня.

- Средства физического воспитания помогают предотвратить отклонения в физическом состоянии работников и заболевания, связанные со спецификацией труда, характеризующегося малой физической активностью и нагрузкой.

- На современных предприятиях не исключены факторы и условия, пагубно влияющие на здоровье трудящихся. Правильное физическое воспитание помогает предотвратить появление типичных для того или иного вида трудовой деятельности травм и заболеваний

Во время трудового дня производственная физическая культура реализуется через производственную гимнастику, которая может включать себя как гимнастические, аэробные упражнения, так и другие средства физической культуры [2].

Производственная гимнастика — это набор элементов специальных упражнений, выполняемых работниками во время рабочего дня, с целью профилактики заболеваний, связанных со спецификой труда на определенном производстве, повышения общей и профессиональной работоспособности, укрепления здоровья.

Формируя комплекс упражнений важно принять во внимание несколько факторов:

- рабочая поза (общая в положении стоя или сидя, положение туловища прямое или согнутое; напряженное или свободное);

- рабочие движения (скорость движений, их амплитуда, разнообразие, уровень напряженности);

- вид трудовой деятельности (нагрузка психическая, эмоциональная и физическая, сложность и напряженность мыслительных процессов, подходящая точность и количество повторений движения, разнообразие труда);

- характер и уровень усталости работников по субъективным признакам (головные боли, рассеянное внимание, раздражительность, усталость и боль в мышцах);

- отклонения в здоровье (к некоторым работникам требуется иметь индивидуальный подход при составлении комплекса упражнений);

- место занятий и его санитарно-гигиеническое состояние (в большинстве случаев занятие проводится прямо на рабочих местах, но бывают



и исключения в виде специальных спортзалов, находящихся прямо на территории предприятия).

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка [4].

Вводная гимнастика. Рекомендуется проводить в начале рабочего дня, как правило, состоит из 5-8 упражнений, длительностью около 5-7 минут. Целью ее является ускорение физиологических процессов в тех системах и органах, которые являются ведущими при выполнении определенной работы, что обеспечивает лучшую готовность к трудовой деятельности. Темп выполняемых упражнений должен быть несколько более интенсивным, чем обычный рабочий темп.

В комплексе упражнений необходимо использовать специальные движения, характерные по своей структуре движениям, выполняемым во время трудовой деятельности.

Физкультурная пауза. В отличие от вводной гимнастики выполняется во время перерыва в работе, обычно для предотвращения или ослабления утомления работников, снижения их работоспособности. Включает в себя комплекс из 7-8 циклических видов упражнений и длится 5-10 мин.

Так как при обычном 7-8 часовом рабочем дне с обеденным перерывом длительностью в один час спад работоспособности происходит спустя 2—2,5 ч после начала работы и за 1,5—2 ч до её окончания, то рекомендуется проводить физкультурную паузу именно в это время до или при появлении первых признаков утомления.

Физкультурная минутка. Малая и наиболее индивидуализированная форма активного отдыха, целью которого является снижение утомления, возникающего, например, вследствие продолжительного сидения на рабочем месте в одной позе, чрезмерного напряжения внимания, зрения и т.д. Обычно состоит из 2-3 упражнений, которые повторяются определенное количество раз в течение 1-2 минуты.

В некоторых случаях физкультминутки применяются на предприятиях, где условия труда не позволяют сделать полноценный перерыв, предназначенный для активного отдыха, т.е. в тех случаях, когда нежелательно останавливать оборудование, нарушать общий темп работы, отвлекать надолго внимание трудящегося [3].

Из всего вышперечисленного можно сделать вывод, что производственная физическая культура на промышленных производствах является неотъемлемой частью рабочего дня трудящегося. Она укрепляет здоровье, имеет профилактическое действие к некоторым заболеваниям, позволяет легче включиться в работу, предотвращает утомляемость.

Таким образом, внедрение физического воспитания в рамках трудового процесса (и не только) работников промышленных производств имеет важное значение в современных реалиях.

## Список используемых источников

1. Володина, И.В., Методические рекомендации по физической культуре и спорту «Развитие гибкости в фитнес - программах». Михайловка, 2006 СФ ВолгГАСУ
2. Виноградов, П.А., Душанин, А.П., Жолдак, В.И. “Основы физической культуры и здорового образа жизни”. Москва, 2007.-с 142
3. Жолдак, В.И. “Социология физической культуры и спорта”. Кн. I. Москва.,2006.- с. 260
4. Космолинский, Ф. П. “Физическая культура и работоспособность” - М.: 2004.-с. 64

## ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА, ФОРМИРОВАНИЕ МИРА УВЛЕЧЕНИЙ КАК ПУТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С.Р. Кузьмина, студентка,  
научный руководитель: О.Н. Кряковская

### *Аннотация*

*Главное направление досуга — это восстановление духовных и развитие физических сил человека. В досуговой деятельности происходит познание собственной личности и окружающего мира. Проведение досуга оказывает большое влияние не только на воспитание и развитие, но и на физические, психические и духовные потребности. В статье рассматривается, как правильно организовать свой досуг для обеспечения лучших последствий.*

*Ключевые слова: досуг; досуговая деятельность; досуговое время; организация досуга; здоровое образование.*

В настоящее время наблюдается, что изменился менталитет подрастающего поколения и их родителей, снизился уровень коммуникативной культуры. В связи с этим, одним из решений данной проблемы можно использовать изменение досуга, проведение свободного времени с пользой. Немалая часть молодежи свое свободное время проводит за просмотром телевизора, общением в социальных сетях, за компьютерными играми. Гораздо меньше сейчас стало людей, которые в своё досуговое время занимаются спортом, чтением книг, своим развитием в целом.

Одной из целей регулирования досуговой сферы жизнедеятельности является создание оптимальных условий для всестороннего развития, саморазвития, раскрытия талантов, дарований молодых людей. Для достижения поставленной цели регулирование досуговой деятельности должно базироваться на определенных принципах.

Вследствие происходящего, можно задаться вопросом «Как правильно организовать свой досуг?». Рассмотрим, варианты решения этого вопроса. Часто встречающаяся проблема-это то, что многие молодые люди ленивы. Совре-

менные подростки говорят, что не могут заниматься спортом, потому что им нужно учиться, однако время досуга они занимают на диване или в интернете. Ведь, помимо спорта, можно заняться прогулками в парке, походом в библиотеку или музей.

Важную роль в организации своего дня несёт время, в которое мы просыпаемся и ложимся спать. У каждого человека есть естественные биологические часы, которые говорят ему, когда просыпаться и когда не уснуть. У подростков химическое вещество, контролирующее сон, мелатонин, находится в их мозгу между 23:00. и 8.00 утра. В результате подростки не чувствуют усталости поздно вечером, но когда они встают до 8 утра, их мозг говорит им спать. Недостаток сна означает, что они часто несчастны, злы, не могут учиться и получают плохие оценки.

Для того, чтобы не тратить свое свободное время впустую, необходимо понимать, как можно его провести с максимальной пользой. Ученные утверждают, что человека не может утомлять та работа, которая удовлетворяет его, а смена деятельности является лучшим отдыхом. Досуговое время вы можете посветить своему обучению и саморазвитию. Таким образом, вы сможете получить новые знания, освоить какие-либо навыки или же изучить новую и интересную профессию. Книга – это отличный инструмент, с помощью которого вы сможете открыть для себя совершенно новый мир и взять оттуда что-то новое и полезное. Также, чтение является одним из отличных способов саморазвития и самопознания. С помощью книги вы сможете намного быстрее развить свое воображение, так как в процессе чтения, вы погрузитесь в определенный мир, ранее вам неизведанный.

Стоит отметить, что сегодня образованность человека определяется не столько специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию. Одним из предшественников этому является наш досуг, то, как мы его проводим. В структуре свободного времени подростков достаточно специфическим видом деятельности является игровая деятельность, которая в содержательном плане рассматривается в части эмоционально - нравственной выраженности отношения личности происходящим событиям, в том числе и к самой себе.

Досуговая деятельность имеет непосредственную связь с типом личностной ориентации, системой ценностей, которая в свою очередь, опосредует влияние уровня социально-экономического благополучия и показателя развития нравственно-культурной составляющей личности.

Можно утверждать, что правильное проведение свободного времени является основой для здорового образования, как молодежи, так и взрослых людей. Досуг, как сфера в наибольшей степени адекватная целевым установкам и природе подростков, существенно расширит объективные возможности социально значимого самоутверждения, если данный процесс реализуется через

творческое самовыражение, осуществляемое в условиях педагогически направленного формирования умений и навыков самоорганизации досуга, стимулирования проявления инициативы, раскрытия потенциальных возможностей и способностей личности в рамках социально-ориентированной деятельности.

### **Список используемых источников**

1. Организация культурно - досуговой деятельности (07.11.2021) – Режим работы: <http://dspace.kgsu.ru/xmlui/bitstream/handle>
2. Педагогика досуга (07.11.2021) – Режим работы: [https://mx3.uraib.ru/uploads/pdf\\_review/C73ED42F-7BA0-439F-B898-7DC6D2CB6C79.pdf](https://mx3.uraib.ru/uploads/pdf_review/C73ED42F-7BA0-439F-B898-7DC6D2CB6C79.pdf)
3. Организация досуговой деятельности учащихся и подростков (07.11.2021) – Режим работы: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/271070-organizacija-dosugovoj-dejatelnosti-uchaschih>
4. Организация и проведение досуговых мероприятий (07.11.2021) – Режим работы: [http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/169-preschool-events/16287-Organizatsiya\\_i\\_provedenie\\_dosugovykh\\_meropriyatij\\_v\\_](http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/169-preschool-events/16287-Organizatsiya_i_provedenie_dosugovykh_meropriyatij_v_)
5. Управление досуговой деятельностью как условие формирования досуговой культуры молодежи (07.11.2021) – Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=1865](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1865)

**И.Ю. Секачёва**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Цивилизация, одарив человека своими благами, пытается взять взамен его здоровье. В самом деле, труд человека все больше сводится к контролю за работой механизмов. В быту электричество, газ, водопровод освобождают его от тяжелых домашних дел. Самолеты, автомобили, автобус, поезд, наконец, лифты свели на нет необходимость длительного хождения. Конечно, организм человека не испытывает перегрузок, однако не получает и необходимой для развития и полноценного функционирования всех органов и систем двигательной активности. В связи с чем, актуальным становится понятие «мышечного голода».

В настоящее время уже никого не удивляют дети, целый день просиживающие в школе, а дома, играющие в компьютерные игры или смотрящие телепередачи. Большой процент составляют школьники, освобождённые от занятий физической культуры, часто необоснованно. Нередко родители способствуют отстранению детей от занятий физкультурой, считая, что те приносят вред. Несмотря на некоторые заболевания (хронический ревматизм и др.), школьникам ни в коем случае не следует избегать физических упражнений и закаливания. Активные занятия физкультурой, организованные по специальной программе с

учетом потребностей и особенностей ребенка, позволяют сохранить, а иногда и восстановить здоровье.

Положительный эффект от занятий физической культурой в рамках урока может оцениваться по ряду направлений:

- двигательная активность, которая, безусловно, позволит несколько восполнить дефицит движения при неправильной организации быта ребенка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- изучение техники выполнения упражнений и движений;
- формирование умений работать в коллективе;
- формирование стремления к заботе о красоте тела, развитию гибкости и т.д.;
- изучение возможностей и особенностей функционирования собственного организма, значения здорового образа жизни, негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и социальных последствиях;
- получение навыков улучшения самочувствия, укрепления здоровья, релаксации, самомассажа, массажа и т.д.;
- формирование умений составлять индивидуальные режимы дня, организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Безусловно, реализация данных направлений возможна лишь при условии, что физическая культура станет массовой, но «массовый» не значит одинаковый для всех. В этом смысле можно сказать, что каждый из нас определяет срок своей жизни. Только через движение идет общение с окружающим миром. Движение действует благотворно не только на мышечную систему, но и на сердце, дыхательный аппарат, теплообмен и другие внутренние системы, которые повышено работают при мышечной деятельности. Мышечная работа тренирует и нервные центры, вызывая лучшую уравновешенность нервных процессов, лучшую их концентрацию. Только в движении формируется человеческий организм. Поворот глаз, головы, движение рук, перистальтика кишечника, дыхание, речь – все это движение.

Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять на уровень физического здоровья школьников – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое воспитание – это не только физические упражнения, это также режим сна, бодрствование, питание и многое другое.

В практике работы в общеобразовательной школе, руководствуясь вышеприведенными направлениями, мы сформулировали ряд принципов организации деятельности по физическому воспитанию школьников:

1. Оказание помощи учащимся при выборе того или иного вида спорта для специализации соответственно способностям и индивидуальным особенностям подростка.
2. Регулярное проведение занятий (теоретических и практических) для детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

3. Организация и проведение музыкальных динамических пауз и подвижных игр на переменах.

4. Для учащихся старших классов организован лекторий «Здоровая нация – здоровое будущее».

5. Проведение общешкольных и городских соревнований по различным видам спорта.

6. Разработаны методические рекомендации по здоровьесберегающим технологиям, которые учителя-предметники могут применять во время уроков или на переменах, для того, чтобы снять утомление и напряжение у детей, восстановить их учебную работоспособность, устранить страх, эмоциональную напряженность, чувство тревоги, помочь обрести уверенность в себе.

Таким образом, на протяжении всего учебного процесса происходит формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Т.М.Синицына**

## **ПОДРОСТКОВЫЙ ТЕРРОРИЗМ: БОРЬБА И СПАСЕНИЕ**

Современная цивилизация порождает кризисные явления в школьной среде. Одна из них - терроризм в самих различных формах и проявлениях. Сегодня он стал опаснейшим глобальным вызовом обществу. Эти социально опасное явление, обусловлено как внутренними (личностными), так и внешними (социальными) причинами, вызывает серьезное беспокойство у общественности.

**Террор** — (от страх, ужас) целенаправленное устрашающее воздействие. Численность таких деяний только растет и самое страшное, что в последнее время участились случаи совершения террористических действий молодыми людьми, причем в отношении своих же сверстников.

Мы чаще стали слышать в новостях, что школьники приходят с огнестрельным оружием в учебное заведение и наносят ущерб здоровью своих одноклассников, угрожают лишением жизни или убивают учителей, стреляют в патрули полиции и т.д. Тому примером служат последние события. Чтобы не допустить распространения этой страшной «эпидемии», нужно знать, мотивы и предпосылки данных поступков. Для педагога важно не только понимать причины, которые могут привести к деформациям характера подростка и вследствие этого к бытовому терроризму по отношению к близким людям, друзьям, учителям. Но также следует четко представлять себе, насколько опасно это явление для общества в целом, какие отдаленные последствия может иметь освоение таких болезненных форм достижения личных целей, как терроризм.

Перед совершением кровавых событий подростки оставляли различные записи, статусы, относящиеся к насилию, выкладывали фотографии с оружием, либо с личностями, которые совершали такие противоправные действия за гра-

ницей. Когда молодые люди не владеют знаниями и умениями нравственного, социального и психологического характера, то у них нет ориентиров правильной жизни, стремлений к лучшему, способов достижения поставленных целей. Здесь, в первую очередь, самую большую профилактическую роль могут осуществлять родители.

К сожалению, полностью исключить вероятность вооруженных нападений становится невозможно — это может случиться в учебном заведении, в клубе и даже на улице. Оказавшись в такой ситуации, самое важное – не поддаваться панике.

Что делать дальше? Подростки подвержены стадному чувству и в чрезвычайной ситуации часто ориентируются на лидеров или действуют по принципу «как все». Сбежать или укрыться в первые секунды получается в основном у быстро думающих одиночек. Идеи вроде «давайте все вместе побежим» или «давайте мы будем сопротивляться» увеличивают шансы оказаться в числе пострадавших. Если группа подростков начнет совершать резкие движения, нападающий наверняка применит оружие.

Очевидно, необходимо изучать основы безопасности жизнедеятельности. Педагогам, необходимо уделить особое внимание теме терроризма. Ребенок должен знать, что делать при захвате заложников, как остановить кровотечение при ранении, как вести себя при пожаре и задымлении, как не поддаваться панике и выйти из толпы, как правильно прыгать с высоты два-четыре метра. Не будет лишним взять несколько уроков самообороны. Необходимо объяснить детям, что нужно быть внимательным к словам и поведению знакомых и одноклассников.

Мысли о самоубийстве и даже о расправе со школой могут приходиться в голову многим подросткам. Однако если кто-то в окружении молодых людей говорит об этом регулярно, даже в шуточной форме, и при этом ведет себя неадекватно и озлобленно, не стоит идти на конфликт — нужно рассказать об этом родителям, учителям и друзьям. Это может предотвратить возможную трагедию.

Мир подростков жесток. Дети склонны объединяться против кого-то одного, и школьный буллинг остается серьезной проблемой, как в российских, так и в зарубежных школах. Необходимо объяснить ребенку, что издеваться над кем-то недопустимо. Объяснить, чем чревата травля. Поговорить о чувствах того, кто оказывается в позиции жертвы, и о том, что довести до отчаяния можно практически любого.

В связи с этим, необходимо возложить обязанности на образовательные учреждения разного уровня:

- внедрять в учебный процесс мероприятия и ситуации по нравственному воспитанию молодежи (профилактика правонарушений, насилия и беспризорности);
- проводить непрерывный мониторинг уровня толерантности в обществе, а особенно среди молодежи;

- анализировать процессы, происходящие в молодежной среде, их философский и социокультурный аспекты;
- обеспечить доступность культурных благ для молодежи;
- содействовать потребности молодежи в самореализации и самовыражении путем проведения волонтерских проектов, социальных программ и др.

Мы, взрослые, ответственны за это. Ведь для подростка, который чувствует себя полноценным и равноправным членом семьи и общества в целом, любимым, нужным, способным, уверенным в себе, агрессивные формы поведения будут недопустимыми.

### **Список используемых источников**

1. Чеснокова, Т.Д., Щеулова, Е.А. Изучение психологической зависимости подростков от родителей // Современные научные исследования и инновации. 2016, № 8.

2. Королева, Н.Н., Богдановская, И.М., Луговая, В.Ф. Влияние информационной среды на идентичность современных подростков // Психология, социология и педагогика. 2014, № 11.

3. Остапова, А.В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский Научный Журнал. 2015, №7.

**А.А. Сычев**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГБПОУ «АРЧЕДИНСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является важнейшей задачей, как всего общества, так и каждой образовательной организации, в том числе и в системе СПО. Особенно это актуально на современном этапе общественного развития, когда количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья весьма велико и составляет по некоторым данным более 50%, из них 18% — это студенты с третьей и четвертой группой здоровья. Анализируя данные цифровые показатели, можно сделать вывод о продолжающемся ухудшении здоровья молодого поколения.

Основными причинами возникновения проблемы по сохранению и укреплению здоровья студентов являются такие факторы как нарушение режима жизнедеятельности, неправильное питание, увеличение объема содержания учебных программ, эмоциональные перегрузки, низкая двигательная активность и, конечно же, вредные привычки. Безусловно, все это оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление жизненно важных систем организма молодого человека (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной) и опорно-двигательного аппарата.



В сложившейся проблемной ситуации большую роль играют как учебные занятия в основном расписании, так и организация внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни.

Под спортивно-массовой работой понимается привлечение учащихся к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в учебных заведениях является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

Целью физкультурно-оздоровительной и спортивной работы является разностороннее развитие личности студента, общее оздоровление его организма, укрепление физических и духовных сил.

Указанные виды деятельности предполагают совокупность социальных, правовых и педагогических мер по укреплению здоровья обучающихся, а также выявлению и устранению причин и условий, социально обусловленных отклонений в поведении несовершеннолетних, и предусматривают индивидуальную работу с детьми «группы риска», состоящими на различных видах профилактического учета.

Любое негативное поведение, образ жизни, привычки несовершеннолетних есть проблема, которая не может быть решена запретительными или карательными мерами. В основе всех допустимых способов ее решения лежат принципы убеждения, полноты информации, доброй воли, соблюдения личных прав, доступности и бесплатности занятий.

Каждый взрослый человек вправе распоряжаться собственным здоровьем по своему усмотрению. Именно потому, что выбор делает взрослый человек, подростки, не будучи взрослыми, не должны курить, употреблять алкоголь и наркотики. Поэтому приоритетной является задача воспрепятствования приобщения несовершеннолетних к табакокурению, алкоголизму, наркомании. И здесь особое значение приобретает пропагандистская работа, в том числе и в рамках внеучебной деятельности.

Пропагандистскую работу осуществляют по роду своей деятельности преподаватели физической культуры и другие педагоги, медицинские работники, а также все заинтересованные ведомства.

В Арчединском лесном колледже ведется большая работа в направлении пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Спортивный и тренажерный залы оснащены современным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и организации внеурочной работы по физическому воспитанию.

Спортивная база включает в себя спортивный и тренажёрные залы, стадион с футбольным полем и полосой препятствий, хоккейную коробку.

Кроме того, имеется кабинет физического воспитания и естественный лыжный полигон в лесном массиве в шаговой доступности от колледжа, на котором проводятся уроки по лыжной подготовке, занятия секции «Лыжные гонки» и ежегодные районные (областные) соревнования «Лыжня России».

Материальное оснащение позволяет проводить физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу на высоком организационном и методическом уровне. Располагая хорошей материально-технической базой, колледж может обеспечить и обеспечивает достойные условия для занятий спортом.

Преподавательский состав в полной мере владеет теорией и методикой физического воспитания, творчески подходит к проведению, как уроков, так и различного рода внеурочных мероприятий. Все преподаватели имеют высшую и первую квалификационную категорию, систематически проходят курсы повышения квалификации. На уроках физической культуры, спортивных мероприятиях преподавателями наглядно демонстрируется роль и значение физической культуры, здорового образа жизни в развитии личности, а здоровье рассматривается как ценность.

Важное место в формировании здорового образа жизни студентов отводится организации свободного времени. Бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления алкоголем, пристрастия к сигаретам. В колледже работают секции по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, атлетизму и лыжным гонкам. Зимой особой популярностью пользуются лыжные прогулки и катание на коньках.

Решая задачу формирования здорового образа жизни через уроки и внеурочную работу, на протяжении многих лет в колледже проводятся весенние «Дни здоровья». Где студенты вместе с преподавателями участвуют в различных конкурсах и состязаниях по программе «Туристические навыки», в общем легкоатлетическом забеге учебных групп.

В рамках ежегодной всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» преподавателями физической культуры организуются и проводятся выставки плакатов и рисунков на данную тему, турниры по волейболу между сборными командами учебных курсов, посвященные очередной годовщине Сталинградской битвы. Где внимание участников и зрителей акцентируется на этой знаменательной дате и, конечно же, на здоровом образе жизни.

Традиционные ежегодные соревнования между сборными командами учебных групп по футболу, волейболу, настольному теннису, баскетболу – позволяют на первом курсе сплотить группу вокруг сильнейших в этих видах спорта студентов, придать правильный вектор движения группе, проявить себя как отдельным личностям, так и групповому, коллективному началу. А причастность к коллективу, воспитывает такие черты характера как отзывчивость, ответственность, чувство коллективизма, приоритета «мы» над «я» и многое

другое. И, в том числе, создает благоприятный психологический климат внутри группы, что не может положительно не сказаться на состоянии здоровья каждого члена коллектива.

А такие всероссийские спортивно-массовые мероприятия как «Кросс Нации», «День снега», «Лыжня России», которые не один год проводятся на территории колледжа и близлежащем лесном массиве! Где еще так явственно можно почувствовать себя частью огромного спортивного сообщества такой необъятной страны, как Россия?! Где еще можно проявить все свои лучшие качества, базирующиеся на таком основополагающем аспекте как ЗДОРОВЬЕ?!

Педагогический коллектив колледжа всячески поощряет занятия студентов в спортивных секциях, участие в спортивных состязаниях и другой спортивно-оздоровительной и иной деятельности. Так, учащихся, достигших высоких результатов в общеколледжных, районных, городских, региональных и всероссийских конкурсах и олимпиадах, спортивных соревнованиях, научно-исследовательских конференциях, а также высоких показателей в учебе отмечают различными поощрениями, в том числе фотографированием на доску почета «Лучшие учащиеся», «Лучшие спортсмены», помещением полученных грамот, дипломов и сертификатов на стенд «Наши достижения». Так же достижения студентов учитываются при назначении повышенных и именных стипендий.

Общество борется за здоровье, за здоровый образ жизни, но к великому сожалению, рост числа хронических заболеваний, количества курящих, пьющих, употребляющих наркотики людей говорит о том, что эта борьба идет, увы, слишком слабыми темпами.

Чтобы остановить процесс разрушения нации необходимо воспитывать в человеке ценностное отношение к здоровью, формировать у него четкую гражданскую позицию, заключающуюся в стремлении быть крепким, сильным, гибким, быстрым и выносливым, в понимании здорового образа жизни как основного принципа жизнедеятельности и единственного пути к долгой, активной и счастливой жизни.

Ценностное отношение к здоровью — это совокупность взглядов и способов поведения индивида, характеризующихся ответственным и пристальным отношением к своему здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и направленностью на укрепление организма и усовершенствование собственных физических умений и навыков.

Формирование ценностного отношения к здоровью — это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс урочных и внеурочных мероприятий, направленных на формирование устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ**

Здоровье является величайшей ценностью человека. Проблема здоровья рассматривается государством как ключевая, поскольку здоровье нации в целом зависит от здоровья каждого ее гражданина и является условием развития не только отдельного человека, но и общества в целом.

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние физического, душевного и социального благополучия. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его профессиональных и социальных функций, фундамент самореализации и саморазвития личности.

Состояние здоровья педагога является одним из факторов успешности и эффективности процесса подготовки конкурентоспособных успешных рабочих, специалистов особенно в период инновационных изменений, происходящих в сфере профессионального образования. В настоящее время образовательные учреждения среднего профессионального образования перешли на федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения. Данные изменения требуют от педагогов: творчества, мобильности, умения быстро перестраиваться, осваивать новое содержание образования, овладевать современными практико-ориентированными образовательными технологиями, создавать авторские методики обучения и воспитания. Такая деятельность вызывает у педагогов напряжение, требует хорошего здоровья и актуализирует необходимость формирования здоровьесберегающей компетентности с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания – отрицательного воздействия профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Формированию здоровьесберегающей компетентности педагогов образовательных учреждений среднего профессионального образования способствует - организационно-методическое сопровождение, понимаемое как специально организованное взаимодействие педагога и методиста, выступающего в роли консультанта, тьютора. Данное взаимодействие способствует формированию здоровьесберегающей компетентности, оказанию поддержки педагогу в выборе путей решения задач и проблем.

При организации работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов

Можно использовать следующие направления:

*Диагностическое направление* - проведение индивидуальной и групповой диагностики на выявление симптомов эмоционального «выгорания» у педагогов с использованием следующих методик:

- методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» В.В.Бойко.

Просветительское направление – знакомство педагогов с данной проблемой посредством курса лекционных занятий следующей тематики: «История возникновения понятия эмоциональное выгорание», «Определение и характерные признаки синдрома эмоционального выгорания». Необходимо сообщить о том, что «синдром сгорания» представляется в виде изменений в состоянии и личности профессионала, того, что отражается на личности человека и его работе. Но нельзя видеть в данном явлении лишь негативную сторону. Симптомы выступают как внешние проявления некоторых естественных процессов, происходящих в работнике во время выполнения им должностных обязанностей. Эти процессы дают возможность педагогу понять, что с ним происходит и, исходя из этого, решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявления синдрома.

Целесообразно на информационном стенде разместить методические рекомендации с характерной для этого направления тематикой (упражнения на снятие усталости).

Ознакомление педагогов с признаками эмоционального выгорания можно организовать в виде тренингов.

Коррекционное направление – коррекция симптомов эмоционального «выгорания» с помощью тренингов, ролевых и деловых игр с включением релаксационных упражнений: «Снятие напряжения в 12 точках», «Я в лучах солнца». Необходимо посвятить силы накоплению ресурсов для изменения.

Подойдет метод публичного поощрения педагогов. Важна работа по сплочению коллектива (участие в спортивном празднике, совместная поездка, празднование дней рождения). Когда в коллективе установится атмосфера безопасности, психологам можно включаться и предлагать педагогам участие в тренингах. Здесь есть вероятность столкнуться с сопротивлением некоторых педагогов. Но нужно дать им право на это сопротивление, уделить еще большее внимание и показать принятие, тогда уже можно ожидать хороших результатов.

Профилактическое направление – реализация превентивных программ-тренингов, ориентированных на предупреждение возникновения и развития эмоционального «выгорания» (с использованием элементов самодиагностики, дыхательной гимнастики, арттерапии).

Например, тренинг толерантности (терпимости к раздражающим факторам).

Одним из направлений работы по профилактике эмоционального «выгорания» является овладение педагогами методами повышения стрессоустойчивости.

Итак, «синдром профессионального выгорания» - процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера. Он может затронуть не только отдельного сотрудника, но и организацию в целом. Таким образом, именно поэтому важно сформировать компетентность педагогов с целью профилактики выгорания, чтобы они смогли общедоступными методами помочь себе. Чем

раньше начать с ним борьбу, тем профилактика будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить. Украшают и обогащают жизнь интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. Эмоциональная поддержка поможет научиться находить в своей жизни то, что могло бы поддержать и порадовать, а так же снять эмоциональное напряжение.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА, ФОРМИРОВАНИЕ МИРА УВЛЕЧЕНИЙ КАК ПУТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Ю.В. Якомаскина, студентка,  
научный руководитель: О.Н. Кряковская**

### *Аннотация*

*В данной статье рассматриваются предложения по организации досуга поколению XXI века, а также выявлены наиболее популярные из них.*

*Ключевые слова: досуг, здоровый образ жизни, молодёжь, хобби, спорт, саморазвитие, интернет.*

В наше время молодёжь становится всё более активной, появляются новые технологии, расширяется спектр возможностей для нового поколения.

Данная тема актуальна на сегодняшний день, так как большинство людей проводят досуг во вред своему здоровью.

Целью статьи является предоставление возможных вариантов организации досуга.

Задачи:

1. Выяснить какие виды отдыха являются наиболее популярными в России.

2. Предоставить варианты правильной организации свободного времени.

Досуг, несомненно, должен быть разнообразным, интересным, носить развлекательный и ненавязчивый характер.

Проанализировав имеющуюся информацию в сети Интернет, можно выявить наиболее популярные виды досуга:

- Социальные сети - 98%
- Занятие спортом - 68%
- Просмотр телевизора - 64%
- Правильное питание - 59%
- Чтение книг - 53%
- Встреча с друзьями - 30%

Из этих данных следует, что большая часть людей проводит свой досуг в социальных сетях, что говорит об интернет зависимости. Молодые люди всё чаще полностью уходят в виртуальный мир, "живут" в Интернете, проводя своё время с виртуальными друзьями.

Потрясающе, почти все адепты русской молодёжи имеют влечение к здоровому и правильному питанию, а ещё к рвению к ЗОЖ. Лозунг «мы то, что мы

едим» не случаен. Вполне вероятно, в этом могут помочь социальные сети: юноши и девушки видят изящную сервировку, нужные продукты на просторах Instagram, Facebook, Twitter и желают повторить. Прогрессивная молодежь довольно желает смотреться презентабельно, в следствие этого, почти все молодые люди смотрят за собственной фигурой: посещение спортзала, интернет тренировки, фитнес студии.

Когда работа уже завершена и есть некоторое количество часов свободного времени, их возможно применить для развлечения, чтобы расслабиться, получить наслаждение, встряхнуться и вздохнуть безмятежно, собственно, что данный напряжённый трудовой день завершился, например провести время с возлюбленным. Ещё это время можно уделить саморазвитию, полноценному отдыху, хобби и т.д.

Ниже приведён список самых популярных хобби.

**Чтение** считается великолепной методикой взрастить умственные возможности. Получая познания в той сфере, которая увлекательна, человек обогащается информацией, расширяет лексикографический припас, увеличивает общий уровень культуры и знания мира.

Ещё содействует собственному развитию **коллекционирование**. Благодаря данному увлечению приобретается большое количество познаний об изучаемом предмете, увеличивается осведомленность и степень образованности.

Людам, у которых есть трудности с кровяным давлением, увеличением значения холестерина или же болезнями крови, будет полезно завести **домашнее животное**. По сведениям изучения американских научных работников, оздоровлению содействуют игры и общение с собаками или же кошками. Это взаимодействие отлично влияет на психику человека, успокаивает процессы нервной системы, и, как последствие, может помочь исправить физическое состояние. Больше того, каждодневные прогулки с питомцами содействуют укреплению совместного тонуса организма и увеличению иммунитета.

**Рисование** или же **раскрашивание** оказывают позитивное влияние на процессы головного мозга. Занятия арт-терапией могут помочь расслабиться, убрать напряжение, понизить степень стресса.

Есть занятия, благотворно отражающиеся на процессах сознания. Их осуществление несёт для себя лестный заряд настроения, свежести и морального равновесия. Одни из этих хобби — это рукоделие. Креативные процессы — вышивание, вязание, шитье — успокаивают нервную систему, содействуют регулированию мыслей, снимают напряжение после рабочего дня.

Бесспорную пользу навевает **спорт**. Наилучшие занятия, не допускающие больших затрат времени и денег, это танцы, катание на коньках, роликах, плавание, бадминтон. Вселенная хобби спортивной направленности практически не содержит противопоказаний. Вы сможете выбрать для себя занятия по душе, останавливая внимание на интенсивных видах увлечений, с целью исправить своё самочувствие. Эти увлечения могут выбрать те, кто желает наладить сердечно-сосудистую деятельность, возобновить дыхательную систему, увеличить иммунитет, сделать лучше тонус организма, оздоровить нервную систему.

Подводя итог, можно утверждать, что свободное время считается одним из весомых средств формирования личности человека. Именно оно воздействует на его производственно-трудовую сферу работы. Являясь частью свободного времени, досуг привлекает молодежь его организованностью и самовольностью выбора всевозможных форм, шансом сочетать разную деятельность и, несомненно, своей психологической экспрессией.

### **Список используемых источников**

1. <https://news.rambler.ru/sociology/42425011-nazvany-samyepopulyarnyevidy-dosuga-rossiyan/>
2. <https://tymolod59.ru/11420>
3. [https://medaboutme.ru/articles/kakie\\_khobbi\\_polezny\\_dlya\\_zdorovya/](https://medaboutme.ru/articles/kakie_khobbi_polezny_dlya_zdorovya/)
4. <https://grodno24.com/2021/03/chem-uvlekaetsya-russkaya-molodyozh-v-2021-godu.html>
5. <https://news.myseldon.com/ru/news/index/258666109>



### РАЗДЕЛ 3.

## ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Г.А. Волик

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ СОТРУДНИЧЕСТВА ШКОЛЫ И СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В условиях реализации новых образовательных стандартов приоритетными задачами начального образования становятся духовно-нравственное воспитание и развитие младших школьников, формирование у них универсальных учебных действий. Эффективное решение данных задач возможно при условии системного взаимодействия педагога с родителями учащихся. Согласно ФГОС, духовно-нравственное развитие и воспитание личности начинается в семье. Ценности семейной жизни, усваиваемые ребенком с первых лет жизни, имеют непреходящее значение для человека в любом возрасте.

Младший школьный возраст — это период интенсивного нравственного и духовного развития. Отношения ориентированы на внешние нормы, начинает развиваться конвенциональная мораль. Поступки младшего школьника уже не импульсивны, он формирует внутренний план действий. Младший школьник способен к произвольному поведению.

Младший школьник обладает возможностью увидеть противоречивые свои поступки и поступки других людей, но дать оценку себе он пока не может. Необходимо в данный период и развитие рефлексивных способностей. Рефлексивные способности формируются к концу младшего школьного возраста, что способствует увеличению отрицательных самооценок. Девочки в младшем школьном возрасте демонстрируют более высокий уровень рефлексии и социальной ответственности.

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений со взрослыми (учителями) и сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения) и общения, включения в целую систему коллективов (общешкольного, классного). У него складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.).

В сознании обучающегося закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Школьник начинает понимать их ценность и необходимость. Но для того, чтобы становление личности обучающегося шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого. Эмоционально-оценочное отношение взрослого к поступкам школьника определяет развитие его нравственных чувств, индивидуального ответственного отношения к правилам, с которыми он знакомится в жизни. Социальное пространство обучающе-

гося расширилось — школьник постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил.

В данном возрасте младший школьник переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит свое отражение во всех сферах жизни обучающегося, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Школьники находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам.

Затем начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Обучающиеся учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными школьниками. Хотя предполагается, что способность к формированию близких дружеских отношений в некоторой степени определяется эмоциональными связями, установившимися у школьника в течение первых пяти лет его жизни.

Весьма существенно на самооценку ее формирование влияет переход учащегося из семьи в школу.

У младших школьников наблюдаются все виды самооценок: адекватная устойчивая, завышенная устойчивая, неустойчивая в сторону неадекватного завышения или занижения. Причем от класса к классу возрастает умение правильно оценивать себя, свои возможности и в то же время снижается тенденция переоценивать себя. Устойчивая заниженная самооценка проявляется крайне редко. Все это говорит о том, что самооценка младшего школьника динамична и имеет тенденцию к устойчивости, постепенно переходит во внутреннюю позицию личности, становится мотивом поведения, влияет на формирование определенных качеств личности.

Обучающиеся, имеющие адекватную самооценку, активны, бодр, общительны, обладают чувством юмора. Обычно они с интересом и самостоятельно ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи в соответствии со своими возможностями.

Школьники с высокой адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности.

Неадекватная заниженная самооценка у младших школьников ярко проявляется в их поведении и чертах личности. Если таким детям предложить проверить свою работу и найти в ней ошибки, они перечитывают работу молча, ничего не меняя, или отказываются ее проверять, мотивируя это тем, что все равно ничего не увидят.

Характерной особенностью детей с заниженной самооценкой является их склонность уходить в себя, выискивать в себе слабости, сосредоточивать на них свое внимание. Нормальному развитию обучающихся с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе. Во всех своих начинаниях и делах они ждут только неудачи. Такие школьники очень ранимы, повышенно тревожны, застенчивы, робки, сосредоточены на себе, неуспехи затрудняют их общение с учащимися и взрослыми. И все же эти

школьники чувствительны к одобрению, ко всему тому, что повысило бы их самооценку.

Межличностные отношения младших школьников строятся на парной основе. Самый устойчивый элемент в межличностных связях — парная связь. Класс только к концу периода становится референтной группой. Важно развивать все возможные виды сотрудничества в процессе усвоения учебной ситуации. Это позволит сформировать учебную инициативу.

Таким образом, большие возможности предоставляет младший школьный возраст для позиции коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности — деятельности в коллективе и для коллектива. Позиции коллективизма помогает участие школьников в общественных, коллективных делах. Именно здесь обучающийся приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Целью сотрудничества педагогического коллектива с родителями является глубокая интеграция родителей в педагогический процесс образовательного учреждения путем создания социально-психологических и педагогических условий для привлечения семьи к сопровождению ребенка в процессе школьного обучения. Данная цель обуславливает постановку и решение задач взаимодействия, в числе которых:

- активное включение всех участников образовательного процесса в обсуждение и выполнение действий при принятии решений на различных этапах организации взаимодействия;
- формирование исследовательской позиции всех субъектов взаимодействия;
- объективация поведения, что предполагает получение постоянной обратной связи;
- партнерское общение, что означает признание и принятие ценности личности каждого субъекта взаимодействия, его мнения, интересов, особенностей.

Среди основных функций работы школы с родителями учащихся выделяются:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся;
- организация работы с родительским активом и взаимодействие с общественными организациями родителей.

В основе работы школы и классного руководителя с семьей и общественностью должны быть действия и мероприятия, направленные на укрепление и повышение авторитета родителей.

1. Необходимы доверие к воспитательным возможностям родителей, повышение уровня их педагогической культуры и активности в воспитании.

2. Обязательны наличие педагогического такта, недопустимость неосторожного вмешательства в жизнь семьи.

3. Важны жизнеутверждающий, мажорный настрой в решении проблем воспитания, опора на положительные качества ребенка, сильные стороны семейного воспитания, ориентация на успешное развитие личности.

Формы сотрудничества школы с семьями обучающихся представляют собой внешнее выражение, оболочку взаимодействия образовательной организации с родителями учащихся.

По количеству участников воспитательного взаимодействия формы сотрудничества образовательной организации с семьей принято подразделять на три группы: индивидуальные, коллективные, групповые.

Индивидуальные формы работы школы с семьей предназначены в целях создания условий для педагогического сопровождения индивидуальной траектории развития ученика на основе изучения особенностей его жизнедеятельности, помощи родителям в воспитании школьников.

Существуют следующие виды распространенных индивидуальных форм работы образовательной организации с родителями учащихся:

- посещение семьи школьника;
- беседа с родителями в школе;
- педагогические консультации в школе;
- педагогические поручения;
- переписка с родителями.

Индивидуальная работа с родителями позволяет установить непосредственный контакт с каждым членом семьи учащегося, добиться большего взаимопонимания в поиске путей развивающего влияния на личность школьника. Поэтому классный руководитель включает в план работы посещение семей учащихся, индивидуальные беседы с родителями, совместное определение перспектив и средств развития ученика, педагогические консультации, индивидуальные поручения.

Информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития учащихся осуществляется классным руководителем с помощью тематических и итоговых родительских собраний, индивидуальных консультаций, проверки дневников учащихся, составления карт развития обучающихся и таблиц результатов их учебной деятельности, направления родителям писем-характеристик, записок-извещений, благодарственных и поздравительных открыток.

Среди коллективных форм работы школы с семьей наиболее распространенными являются родительское собрание, конференция по обмену опытом воспитания детей, день открытых дверей или родительский день, совместная деятельность родителей и детей.

Главным предназначением родительского собрания является согласование, координация и интеграция усилий школы и семьи в создании условий для развития личности ученика.

Ещё одна форма участия родителей в образовательном процессе, которая взрослым помогает почувствовать значимость своей деятельности, а школьникам - испытать за них чувство гордости, - это приглашение родителей на уроки в качестве учителя, на должность руководителя кружка, для организации мероприятий и т.п. Родители рассказывают о своей жизни, профессии, учат интересным вещам. Идея таких уроков при их умелой организации должна исходить от самих детей. Учитель вместе с ними советуется о работе на таких уроках, готовит сюрпризы для взрослых. Ученики дарят гостям свои работы, делятся своими интересами, привлекают к обсуждению какой-либо темы.

На конференциях по обмену опытом воспитания школьников происходит обмен опытом семейного воспитания, накопленным родителями.

День открытых дверей проводится для того, чтобы родители учились объективно оценивать успехи своего ребенка, получали представление о работе классного руководителя, учителей-предметников и погружались в дела класса.

К групповым формам работы образовательной организации с семьей следует отнести такие формы, как:

- работа с родительским комитетом класса, школы;
- консультации для родителей мальчиков или девочек;
- психолого-педагогические семинары для родителей;
- групповые беседы;
- практикумы для родителей.

Данные формы помогают обсуждению различных ситуаций в воспитании, изучению опыта преодоления конфликтных ситуаций, складывающихся в семье, школе, учреждении дополнительного образования. На одни и те же вопросы одновременно дают ответ или две семьи, или родители и дети, или учителя. Данные формы работы помогают в просвещении родителей, потому что предлагают практическое решение уже назревших проблем, требующих чрезвычайных мер и немедленного решения.

Взаимодействие педагогов, родителей и воспитанников как элемент целостной системы обеспечивает организацию целенаправленного технологического процесса овладения социальными нормами жизнедеятельности человека в социокультурном пространстве. Неоценима роль родителей в развитии социальных и коммуникативных качеств, раскрытии индивидуальных способностей своих детей. Кроме того, активное взаимодействие позволяет учителю не только усилить адаптационное воздействие процесса подготовки школьников к будущей социальной, профессиональной и семейной жизни и влиять на их дальнейшую самореализацию, но и снять напряжение в общении с родителями при решении проблем, сформировать у них объективную потребность в социальном партнерстве.

Таким образом, взаимодействие школы с родителями учащихся является одним из важных условий решения сверхзадачи воспитания - разностороннего гармоничного развития личности ребенка.

## Список используемых источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. – Москва: Просвещение, 2017. – 90 с.
2. Сковорокина, И.З., Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста: учеб. пособие /И.З. Сковородкина, С.А. Герасимов., – Москва: Академия, 2017. – 320 с.
3. Никитина, Н.Н. Приемы активизации нравственного развития школьников // Классный руководитель. – 2018. – № 4. – с. 49.
4. Маленкова, Л.И. Теория и методика воспитания.– М., 2014. – с. 138.

Е.С.Куватова

### ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

На современном этапе совершенствования системы образования одна из ведущих идей заключается в интеграции духовно-нравственного воспитания во все виды деятельности школьника, в том числе и учебную. Духовно-нравственное развитие учащегося является важнейшим аспектом социализации личности в условиях стремительного развития общества, фактором постепенного и осознанного включения в различные сферы социальной деятельности и общественной жизни [1].

Совершенно очевидно, что цели воспитания неразрывно связаны со всеми общеобразовательными предметами, изучаемыми в современной общеобразовательной школе. Так среди множества учебных дисциплин предмет - иностранный язык занимает особое место. Процесс обучения современных школьников иностранным языкам содержит уникальный педагогический потенциал духовно-нравственного, идейно-политического, эстетического, трудового воспитания подрастающего поколения. А коммуникативная направленность предмета, его обращенность к изучению быта, обычаев, традиций и, прежде всего, языка другого народа способствуют воспитанию гражданственности, патриотизма, высоких нравственных качеств личности, формирует культурно-нравственный облик ребенка [2].

В ходе изучения иностранных языков мы затрагиваем и обсуждаем проблемы, позволяющие формировать навыки критического мышления, позволяющие соотнести свои взгляды с нормами общественной морали, затрагивают вопросы отношения и поведения сверстников в той или иной жизненной ситуации. Среди тем, обсуждаемых в ходе изучения иностранных языков, звучат многие насущные проблемы. Среди них мы можем выделить такие, как проблемы толерантности, проблемы глобального потепления, проблемы благотворительности, экологические проблемы современности, проблемы нищеты, курения и борьбы с ними, проблемы современной молодежи и т.д

Изучая тему «Человек и его окружение» мы описываем внешность человека, характер, личностные качества, делаем акцент на положительных качествах. Например, можно выдать список с именами одноклассников. Дать задание написать напротив каждого имени только положительные характеристики, используя прилагательные на английском языке. А затем выписать все прилагательные для каждого учащегося и раздать им эти характеристики. Каждому будет интересно узнать, что о нем думают одноклассники, обсудить это.

К методам и приемам, содействующим нравственному воспитанию учащегося на уроках английского языка, мы также можем отнести коллективные формы взаимодействия. Среди них можно выделить групповую и парную работы, а также ролевые игры. Именно в группах и парах проходит обсуждение той или иной проблемы, именно во взаимодействии с окружающими детьми складываются определенные точки зрения. Решение, принятое в ходе обсуждения, какой-то проблемы, презентуется всему классу, в то время как класс выбирает лучшее решение и обосновывает свой выбор. Проектная методика обучения английскому языку даёт большие возможности для формирования у учащихся таких общечеловеческих ценностей, как уважительное и толерантное отношение к другой культуре и более глубокое осознание своей культуры. В результате происходит своеобразный диалог культур устами учащихся. Так при изучении культуры народов Великобритании, описываем праздники и добрые традиции англоговорящих стран. Например, праздник Рождество, который в англоговорящих странах считается одним из самых главных праздников. Целью занятий в данной теме становится привитие нравственных семейных ценностей. На примере празднования этого праздника следует развивать добрые отношения в своей семье и формировать понятия ценности Семьи как таковой. Обязательное обсуждение вопросов семейных ценностей, семейных традиций и о том какой должна быть семья.

Сравнивая зарубежного сверстника и самих себя, страны, школьники выделяют общее и специфичное, что способствует объединению, сближению, развитию понимания и доброго отношения к стране, её людям, традициям. Для достижения этих целей на уроках английского языка в школе используются самые разнообразные формы и приёмы учебной и внеурочной работы. Учащиеся могут участвовать в викторинах, экскурсиях по историческим местам, участвовать в переписке с иностранцами, работать с печатными материалами, проводить “круглые столы”.

Современный урок английского языка осуществляет подготовку учащегося к последующему участию в процессе межличностного и межкультурного взаимодействия через обучение иностранному языку. При этом его задача – воспитывать у ребенка толерантность, позитивное и заинтересованное восприятие иноязычной культуры и вместе с тем, развивать у учащихся уважение по отношению к культуре собственного народа.

## Список используемых источников

1. Аверкиева, Г.В. Проблема формирования ценностных ориентаций современных школьников/ Г.В. Аверкиева //Ребенок и современный мир. – Архангельск, 2001. С. 55-60.

2. Агапов, В.С. Концепция духовно-нравственного воспитания учащейся молодежи А.С. Метелягина/В.С. Агапов //Проблемы формирования и развития личности в психологии и педагогике. - М., 2001. - С. 31-35.

3. Власова, Т.И. Духовно ориентированная парадигма воспитания в отечественной педагогике / Т.И. Власова //Педагогика - 2006. - №10 - С 36-42.

4. Изотов, И. В. Из опыта духовно-нравственное воспитание учащихся на уроках истории и иностранного языка / И. В. Изотов, А. Ю. Воробьева.: // Теория и практика образования в современном мире : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). — Т. 0. — Санкт-Петербург : СатисЪ, 2014. — С. 145-148.

**А.С. Попова**

### **ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Здоровье подрастающего поколения является важным ресурсом развития общества. В настоящее время статистические данные свидетельствуют о растущем неблагополучии в показателях заболеваемости молодежи.

Социально-значимые болезни, аутопатогенное поведение, низкая культура репродуктивного поведения, «эмоциональное выгорание» часто являются следствием недостаточной сформированности системы духовно-нравственных ценностей. Поэтому проблемы духовной культуры транслируются в проблемы культуры здоровья, а духовное и психологическое неблагополучие в физическое.

Категории «культура здоровья» и «духовная культура» также должны рассматриваться в русле общей и профессиональной культуры, что особенно важно для успешного карьерного роста будущего специалиста на рынке труда.

Потребностью современного общества является формирование духовно-нравственной личности.

Основным социальным институтом, обеспечивающим этот процесс, является образовательное учреждение. Российскому обществу необходим выпускник, владеющий не только выбранной профессией. Нужна личность, здоровая физически, психически и социально, являющаяся носителем духовной культуры и национальных традиций.

Таким образом, одной из важнейших задач психолого-педагогической науки и практики является обоснование системы формирования культуры личности студента, интегрирующей духовно-нравственную культуру, культуру здоровья, физическую культуру, культуру общения, культуру безопасности, профессиональную культуру.



Решение данной задачи возможно при использовании комплексного, системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов в современном вузовском образовании.

Современные образовательные стандарты высшего образования предусматривают обязательное освоение универсальных компетенций, среди которых, к сожалению, утрачены прежние требования «...анализировать социально значимые процессы ... понимать и соблюдать базовые ценности культуры, обладать гражданственностью и гуманизмом». Этот пробел могут восполнить дисциплины по выбору.

Один из вариантов - курс «Психология здоровья», задачей которого является формирование у студентов базовых ценностей и развитие мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Для разработки и внедрения курса «Психология здоровья» можно использовать основные принципы формирования культуры здоровья. Например, реализация принципа гуманизма обуславливается в закреплении приоритета здоровья в структуре жизненных ценностей студентов и осознании его роли в развитии гармоничной, самореализованной, профессиональной и социально успешной личности.

Для научно обоснованной педагогической работы в сфере здоровья необходимо использование комплексного, системного и субъектного подходов.

Потребность реализации комплексного подхода связана с полидетерминированностью проблемы здорового образа жизни и соответственно с необходимостью использования всесторонней научной информации в области человекознания, психологии, педагогики, социологии и медико-биологических дисциплин, изучающих человека.

Субъектный подход является парадигмальным для формирования культуры здоровья. Его использование предполагает рассмотрение студента не только в качестве объекта, но и субъекта, активного участника гигиенического образования, способного к саморазвитию, самообразованию и самосовершенствованию.

Личностно ориентированный подход в формировании культуры здоровья учитывает стартовый образ жизни, состояние здоровья и тип медико-гигиенического поведения обучаемого.

Формирование культуры здоровья на начальном этапе не должно ставить задачу непримиримой и экстренной борьбы с вредными привычками, делать основной акцент на имеющихся проблемах, более успешным может стать создание новой позитивной доминанты, связанной с имеющимися резервами в сфере.

Важными принципами являются также оказание психологической поддержки, соблюдение строгих этических правил, оптимистический характер, а также принципы информационной безопасности и информационного опережения.

## СОХРАНЕНИЕ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

*Нравственность – это склад души,  
выражающийся в страстях и поступках  
Аристотель*

Сегодня многие приоритеты, которые сложились в результате многовековых традиций в системе воспитания в нашей стране, просто утрачены.

Духовно–нравственное здоровье подрастающего поколения – это приоритет, который сама жизнь выдвинула в настоящий момент в качестве ключевого в системе воспитания. К глубокому сожалению, нам приходится жить в такие времена, когда диапазон нравственно допустимого, дозволенного, по меркам здравого смысла, резко сузился. В современном мире стало нормой то, что недавно было абсолютно немыслимым. Ложь часто считается проявлением находчивости, разврат – природной потребностью организма, предательство – деловой необходимостью, и зачастую многие вопросы стали решать деньги.

Сегодняшняя пропаганда европейского и американского образа жизни и ценностных ориентаций несет с собой наступление массовой низкопробной культуры и искусства, культ тела без души и возвышенных чувств. Идеализация силы и жестокости, восхваление образа молодого человека, свободного от всех социальных запретов и требований общественной морали, пропаганда свободной любви наносят непоправимый ущерб духовному и физическому здоровью подрастающих поколений. Идет фактическая девальвация таких жизненных ценностей, как гражданственность и патриотизм, любовь и семья, дружба и целомудрие, растаптываются на корню нравственные ценности, возвышенные человеческие чувства.

Образование – это неразрывное единство обучения и воспитания. Задача системы образования сегодня – не только в формировании индивида с широким мировоззренческим кругозором, с развитым интеллектом, с высоким уровнем знаний, но и в развитии духовной личности, от интеллектуального, политического, культурного уровня которой во многом будет зависеть будущее общества.

Духовный человек – это, прежде всего гражданин и патриот, это человек с сильным национальным характером, ответственный за порученное дело, за судьбы других, за будущее своего народа. Народы России имеют богатую героическую историю, огромный духовный, культурный и интеллектуальный потенциал, и от подрастающего поколения будет зависеть то, какое место займет российская культура в мировой цивилизации.

Духовно–нравственное здоровье молодежи, подготовка ее к самостоятельной жизни есть важнейшая составляющая развития общества и государства. В ежегодных посланиях Президента России В.В. Путина Федеральному

собранию Российской Федерации было подчеркнуто: «Духовное единство народа и объединяющие нас моральные ценности – это такой же важный фактор развития, как политическая и экономическая стабильность. Общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него есть общая система нравственных ориентиров, когда в стране хранят уважение к родному языку, к самобытной культуре и к самобытным культурным ценностям, к памяти своих предков, к каждой странице нашей отечественной истории. Именно это национальное богатство является базой для укрепления единства и суверенитета страны, служит основой нашей повседневной жизни, фундаментом для экономических и политических отношений».

Стратегическую идею формирования подрастающего поколения как движника возрождения и развития нашей нации должны составить главные принципы: патриотизм и гражданственность, без которых можно вырастить поколение образованных интеллектуалов–грабителей, которые будут использовать свой интеллектуальный потенциал для грабежа Родины и личного обогащения, а не для развития и блага своего народа.

Понимание духовных ценностей становится важным фактором развития общественного и национального самосознания. Каждый учебный предмет является инструментом становления личностных качеств человека, его социальных и духовных ориентиров. Не являясь исключением, учебный предмет «Иностранный язык» имеет существенную особенность: он изучается как средство общения, а тематика и ситуации для речи привносятся извне. Поэтому иностранный язык, как никакой другой учебный предмет, открыт для использования содержания из различных областей знаний, содержания других учебных дисциплин.

В ходе изучения иностранных языков затрагиваются и обсуждаются проблемы, позволяющие формировать навыки критического мышления, позволяющие соотнести свои взгляды с нормами общественной морали. На уроке иностранного языка преподаватель имеет возможность формировать мировоззрение студента, его нравственный облик, так как предмет «Иностранный язык» кроме области конкретных лингвистических и экстралингвистических компетенций затрагивает вопросы отношения и поведения обучающегося в той или иной жизненной ситуации.

Среди тем, обсуждаемых в ходе изучения иностранных языков, звучат многие насущные проблемы. Выделяются такие, как проблемы толерантности, проблемы современной семьи, проблемы благотворительности, проблемы материализма и национальной культуры, проблемы нищеты и борьбы с ней, экологические проблемы.

К методам и приемам, содействующим нравственному воспитанию студента на уроке английского языка, могут быть отнесены коллективные формы взаимодействия. Среди них можно выделить групповую и парную работы. Именно в группах и парах проходит обсуждение той или иной проблемы, именно во взаимодействии с окружающими складываются определенные точки зрения. Таким образом, обсуждение проблемы в данном случае выступает од-

ним из приемов работы. Причем работа не заканчивается одним лишь обсуждением. Решение, принятое в ходе обсуждения, какой-то проблемы, презентуется всему коллективу, в то время как он выбирает лучшее решение и обосновывает свой выбор.

Следующим эффективным приемом работы является ролевая игра. Ролевая игра также является формой коллективного взаимодействия. Однако в данном случае каждый студент уже несет индивидуальную ответственность за принятое решение. В то же время в ролевой игре обычно предварительно оговаривается траектория поведения участника игры в определенной ситуации. Хотя в некоторых случаях оговариваться может только результат взаимодействия, тогда как траектория поведения остается за выбором самого обучающегося. В ходе использования данного приема работы также необходимо ввести этап рефлексии для того, чтобы участники смогли проанализировать уместность, необходимость и эффективность той или иной модели поведения. Конечно, во многом ролевое поведение определяется изучаемым языковым материалом, но нравственная направленность также оказывает влияние на предполагаемый вариант поведения. Задача преподавателя – показать образцы поведения, обосновав их с точки зрения разумности и морали, определить поведение студента в предполагаемой проблемной ситуации и в случае необходимости провести коррекцию данного поведения, но, ни в коем случае, не в форме наказания и наставления. Лучше всего, если корректировать модель поведения будет не наставник, а сами студенты, предлагая свои варианты и обосновывая свой выбор.

И, конечно, не последнюю роль играют тематические занятия. Проектная методика обучения иностранным языкам дает большие возможности для формирования у обучающихся таких общечеловеческих ценностей, как уважительное и толерантное отношение к другой культуре и более глубокое осознание своей культуры. Знакомство с культурой страны изучаемого языка происходит путем сравнения и постоянной оценки имевшихся ранее знаний и понятий с вновь полученными, со знаниями и понятиями о своей стране, о самих себе. В результате происходит своеобразный диалог культур устами студентов. Часто на уроках мы стремимся развить у обучающихся умение представлять не только свою страну, но и свою малую родину в условиях межкультурного общения. Мы беседуем об истории нашего города, его памятниках, о наших великих земляках, об экологической ситуации в мире, стране, городе. К примеру, изучая символику англоговорящих стран, мы одновременно изучаем и символику России, и символику нашего родного города.

Диалог культур является прекрасным средством борьбы против национальной неприязни, если он не ограничивается простым сопоставлением фактов родной и иностранной культуры. Подлинный диалог культур предполагает учет следующих условий: необходимо знать чужую культуру, но не «запомнить и уметь воспроизвести», необходимо воспринять, проанализировать, оценить, сопоставить со своим, включить в систему своих знаний, действовать соответственно новому желанию.

На основании теоретического анализа и изучения передового педагогического опыта по проблемам духовно-нравственного воспитания молодежи средствами изучения иностранного языка можно сделать следующие заключения. Изучение иностранного языка повышает духовно-нравственную культуру, развивает логическое мышление, оказывает большое влияние на память, расширяет кругозор и повышает общую культуру. В ходе освоения языка совершенствуются теоретические знания, а также учебно–организационные, учебно–интеллектуальные, учебно–информационные, учебно–коммуникативные умения. Изучение иностранного языка способствует нравственно–эстетическому развитию, оказывает воздействие на духовное становление личности. В современном обществе владение иностранным языком повышает рейтинг специалиста в любой отрасли, делает его конкурентно способным, создает условия для комфортного выполнения профессиональных обязанностей.

Процесс нравственного воспитания на уроках иностранного языка становится более эффективным, если осуществляется использование художественных текстов, созданных в рамках различных культур. Воспитательный потенциал поэзии, фольклора, музыкальных произведений, художественной литературы, кинематографа, практики их перевода и специального дискуссионного обсуждения достаточно велик, т.к. позволяет формировать у студентов личностно–значимое отношение к нравственным и духовным явлениям, обеспечивающим личностное постижение вырабатываемых обществом духовно–нравственных ценностей, идей, принципов, идеалов.

### **Список используемых источников**

1. Агапов, В.С. Концепция духовно-нравственного воспитания учащейся молодежи А.С.Метелягина, [1950- 2001 гг.: Отечеств. ученый-педагог] // Проблемы формирования и развития личности в психологии и педагогике. - М., 2011. - С. 31-35.
2. Государственная программа. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 г. Утверждена постановлением Правительства РФ № 795 от 05.10.2020.
3. Кречетова, А.В. Личностное развитие на уроках иностранного языка: вопросы этического воспитания // Современное высшее образование в Самаре / Кречетова А.В. - Самара, 2009г. – 3с
4. Никитина, Н.Н. Духовно-нравственное воспитание сущность и проблемы: Методическое пособие / Н.Н. Никитина, В.Г. Балашова, Н.М. Новичкова. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 273 с.
5. Тадевоян, Т.М. Духовно-нравственное воспитание и языковое образование: материал научно-практической конференции «Духовно-нравственное воспитание»/М.: Просвещение, 2009. – 23 с.
6. Царенкова, Ю.В. Патриотическое воспитание на уроках иностранного языка/ Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»/ Самара, 2014г.

## РАЗДЕЛ 4.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

М.А. Желудков

#### **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ИНТЕРАКТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ СПО (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА)**

Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения требуют улучшения материально-технической базы и информационно-методического обеспечения образовательных программ, повышение качества подготовки специалистов. Всё чаще поднимается вопрос о необходимости применения в образовательном процессе системы СПО интерактивных образовательных технологий, которые обладают рядом преимуществ по сравнению с традиционными:

1) уменьшаются затраты учебного времени на выполнение заданий, что позволяет увеличить темп занятия и выполнить больший объем учебных заданий;

2) обеспечивается широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом;

3) исключается монологическое преподнесение учебного материала и дублирование информации, которая может быть получена обучающимися самостоятельно из доступных источников;

4) появляется дополнительная учебная мотивация обучающихся;

5) формы работы на занятии становятся более разнообразными, что повышает активность обучающихся;

6) применение в образовательном процессе интерактивного оборудования ведет к повышению качества подготовки будущих специалистов в условиях системы СПО;

7) существует возможность для преподавателя создавать собственные инновационные разработки.

В настоящее время понятие «интерактивные технологии» наполнилось новым смыслом. Это не просто процесс взаимодействия преподавателя и студента – это новая ступень организации учебного процесса, неотъемлемым элементом которого выступает интерактивное оборудование.

Использование интерактивного оборудования и его эффективное применение в образовательном процессе позволяет преподавателю:

- применять особые формы подачи информации, доступной данному студенту (печатные тексты, аудиозаписи, фрагменты фильмов и др.);

- даёт возможности проиллюстрировать естественнонаучный процесс или явление;
- позволяет обеспечить самостоятельность – обучающихся при изучении нового материала;
- реализует функцию взаимодействия с окружающим информационным пространством;
- организовывает свободный доступ к разнообразным информационным ресурсам и возможность оперативно привлекать необходимые источники текстовой, графической и аудиовизуальной информации;
- представляет результаты обучения в виде презентаций [3].

Интерактивные образовательные технологии в совокупности с интерактивным программным обеспечением и интерактивным оборудованием позволят реализовать качественно новую эффективную модель преподавания учебных дисциплин и проведения учебных практик. Интерактивные средства обучения при их грамотном использовании позволяют осуществить принципиально новый подход к обучению студентов. Интерактивное оборудование дает возможность существенно расширить взгляды на современное обучение, творчески подойти к подаче любого материала.

Определяя интерактивность как способность взаимодействовать с объектом с учетом эффекта обратной связи, то применительно к оборудованию данная способность характеризует перечень функциональных способностей этого оборудования, где участие человека не опосредованное, а прямое и требует от него полного погружения в процесс данного взаимодействия. Сам процесс взаимодействия связан с основными информационными процессами: хранением информации (запись, получение), передачей информации (коммуникационные функции), обработкой информации (анализ и обобщение группы данных) и др.

Индустрия современного интерактивного оборудования достаточно обширна, поэтому остановимся на примерах тех групп оборудования, которые актуальны для подготовки студентов педагогических специальностей в системе СПО.

В условиях профессионально-педагогического колледжа интерактивное оборудование применяется на занятиях (лекционных и практических), в процессе учебных практик и в ходе проведения воспитательных мероприятий.

Преподаватели разрабатывают методическое обеспечение и сопровождение учебных дисциплин, реализуемых с использованием интерактивного оборудования, в частности: интерактивной доски. Данные разработки они используют в образовательном процессе, тем самым повышают качество преподавания учебных дисциплин и переходят от традиционных технологий к интерактивным образовательным технологиям, включающим все возможности электронного представления информации.

Интерактивная доска – техническое средство обучения, позволяющее повысить уровень взаимодействия преподавателя и студентов с помощью интерактивной подачи учебного материала и работы с ним. Учебный процесс, организованный с использованием интерактивной доски, безусловно повышает

уровень мотивации обучающихся и эффективно формирует устойчивое усвоение учебного материала. Деятельность преподавателя легко структурируется, учебный материал становится доступнее, а созданные занятия (фрагменты уроков в рамках учебных практик) с использованием интерактивной доски становятся интерактивными и интересными.

Мультимедийная среда, которую можно создать с применением интерактивной доски в совокупности с программным обеспечением, открывает значительные возможности по обмену и получению информации. Выведенная на сенсорный экран, она становится доступной одновременно большой группе людей. Это незаменимо в образовательном процессе при проведении презентаций [1]. Интерес преподавателей и студентов к данному оборудованию обуславливается тем, что работать на интерактивной доске можно не только стилусом, но и пальцем: студенты легко могут передвигать предметы по сенсорной панели, писать на ней, группировать объекты и т.д.

В условиях профессионально-педагогического колледжа применяется модель интерактивной доски SMART Board с установленным программным обеспечением SMART Notebook, данный программно-аппаратный комплекс обеспечивает быстрый доступ к нужным инструментам, как для работы на дисплее, так и для совместной работы с планшетами, имеет выход в браузер. Дисплей может быть подключён к компьютеру, а может заменить компьютер в образовательном процессе: он позволяет использовать все возможности компьютера, а так же набор жестов в специальных приложениях (панорамирование, масштабирование, вращение, уменьшение и увеличение). Данная модель интерактивной доски позволяет осуществлять работу на дисплее нескольким лицам, например: сразу несколько студентов могут выполнять различные по назначению задания.

Программное обеспечение позволяет использовать и создавать файлы, содержащие графику, таблицы, линии, фигуры, различные анимации. Данные возможности модели наиболее активно используются на практических занятиях и учебных практиках по профессиональным модулям, предусмотренным учебным планом. Смарт доска имеет выход к мобильному устройству, планшету, это позволяет перейти на электронную систему образования: преподаватель и обучающийся могут работать совместно, у педагога есть возможность проверить итоги работы каждого студента, так как они могут выводиться на дисплей.

Для исследования окружающей среды в образовательном процессе колледжа применяется цифровой микроскоп. Его особенность в том, что изображение исследуемого объекта выводится на дисплей, который подключается напрямую к микроскопу. Также изображение может быть выведено на ноутбук, и на ранее рассмотренную модель – SMART Board. Цифровой микроскоп предназначен для рассмотрения прозрачных и непрозрачных объектов. С помощью данного устройства можно выстраивать занятия таким образом, чтобы они носили исследовательский характер деятельности: проводить наблюдения, исследовать очень маленькие объекты, например, каплю мёда, лапу насекомого, тычинку или пестик цветка. Данная цифровая модель позволяет рассматривать



любые объекты окружающей среды, в наборе имеется несколько готовых к изучению препаратов. Всё даёт студентам опыт проведения уроков по окружающему миру или занятий по внеурочной деятельности с применением подобного оборудования в школе.

Процесс исследования объекта можно сохранить на встроенную карту памяти, а также записать процесс исследования на видео. Это позволяет сравнить несколько объектов, либо проследить изменения, которые происходят с объектом. Возможность совместной работы двух видов оборудования – SMART Board и цифрового микроскопа – позволяет не только рассмотреть объект и вывести изображение на дисплей, но и совершать различные действия над ним с помощью параметров дисплея. Подобная интеграция возможностей этих двух устройств позволят студентам разрабатывать занятия на высоком методическом уровне, применяя достижения современных информационных технологий.

Для исследования окружающей среды подходит и такое устройство, как Labdisc. Оно включает в себя 12 датчиков, которые позволяют измерить давление воздуха, электрический ток, расстояние до определённого объекта, температуру объектов (в том числе и человека) и окружающей среды, различные параметры, такие, как: долгота, широта, курс, скорость. Так же датчики позволяют узнать уровень освещённости и звука, проследить за изменением звуковых волн, измерить уровень кислотности и влажности, электрического напряжения [1].

Данное устройство применяется, как при разработке и проведении фрагментов уроков (математики и окружающего мира), так и занятий по внеурочной деятельности в рамках учебных практик.

Если требуется отобразить информацию, полученную с одного датчика в разные временные периоды, то строится столбиковая диаграмма. Она показывает изменения, которые происходили с исследуемым объектом. Материалы проведённых исследований можно сохранить на внутреннюю память, это также позволяет сравнить результаты нескольких экспериментов или исследований. Полученные данные можно выводить на компьютер, ноутбук и различные интерактивные доски, при беспроводном подключении. Labdisc уже имеет набор готовых экспериментов таких, как: запись уровня температуры и освещённости за 48 часов, сравнение температуры и относительной влажности в разных районах города [1]. Все перечисленные функции данного устройства позволяют разработать и провести фрагменты уроков в интересной, занимательной форме.

Планируя занятия по учебной практике с использованием технологии визуализации, преподавателю необходимо учитывать то, что основными способами визуализации информации являются графическое изображение (структурные схемы, таблицы, карты, рисунки), изображение при помощи различных технических устройств, макетов, включая компьютерное изображение и др.

При разработке плана-конспекта занятия по учебной практике возможно использование таких средств визуализации информации, как видеофильм, инфографика, презентация, показ образа действия трудовых приёмов с помощью интерактивной доски и документ-камеры.

В ходе вводного инструктажа показ приемов тех или иных видов обработки проводится с помощью интерактивной доски и документ-камеры, что позволяет обучающимся, не вставая с рабочих мест, следить за каждым движением преподавателя при демонстрации. Документ-камера представляет собой особый вид телевизионной камеры, состоящей из трех основных частей: гибкий или подвижный (в зависимости от модели) штатив, головка с камерой, основание камеры. Она позволяет транслировать в режиме реального времени, а также записывать на электронный носитель четкое изображение в увеличенном виде. Гибкий штатив документ-камеры позволяет разворачивать головку видеокamеры под различным углом и в любом направлении. Подсоединяется она к телевизору, компьютеру и проектору и может выводить изображение на большой экран с получением четкой картинки [4].

Немаловажным плюсом является то, что современные документ-камеры оснащены запоминающими устройствами, и при помощи специализированного программного обеспечения можно сохранять изображения в формате видеофайла. В дальнейшем сохраненный материал может быть использован при создании необходимых дидактических видеоматериалов и для трансляции полученных результатов. Также возможно использование его при дистанционном обучении или для общения и обмена опытом с преподавателями других учебных заведений. Использование документ-камеры позволяет повысить наглядность на занятии, значительно увеличить объем и скорость подачи материала, делает процесс обучения интерактивным. Благодаря документ-камере проведенное занятие остается в архиве у преподавателя для дальнейшего использования в качестве учебного пособия [2].

Использование документ-камеры на занятиях по учебной практике в условиях колледжа дает возможность преподавателю более полно раскрыть личностный потенциал обучающихся, высвободить дополнительное время на творческую деятельность, позволяет воспринимать достаточно большой объем учебного материала, облегчает осмысление и запоминание, но главное позволяет организовать образовательный процесс в интерактивной форме.

Таким образом, применение интерактивного оборудования в учебном процессе профессионально-педагогического колледжа позволяет осуществлять профессиональную деятельность преподавателей и подготовку студентов педагогических специальностей в соответствии с требованиями, продиктованными современными образовательными условиями.

### **Список используемых источников**

1. Карпушина, Е. В. Модели интерактивного оборудования как средства повышения интереса к учебной деятельности / Е. В. Карпушина // Мир, открытый детству: актуальные проблемы развития современного образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 19 марта 2020 года / Отв. редактор Е. В. Коротаева. – Екатеринбург: [б.и.], 2020. – С. 246-250.

2. Образовательный ресурс «Как просто!» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.kakprosto.ru/kak-908346-chto-takoe-dokument-kamera#ixzz5UBEsLTUm>

3. Смирнова, Е.А., Смирнов, М.А. Использование интерактивного оборудования и его применение в образовательном процессе/ Е.А. Смирнова, М.А. Смирнов // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2015. - № 4 (65). - С. 154-157.

4. Усеинова, Л. Ю. Возможности использования технологии визуализации учебной информации в системе СПО / Л. Ю. Усеинова, Н. В. Самухова // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. – 2018. – № 4(62). – С. 271-274.

**Е.А. Мелихова, О.М. Платонова, В.Г. Янкина**

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСОВЫХ РАБОТ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Самостоятельная работа студента (далее СРС) - это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Государственным стандартом предусматривается, как правило, не менее 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов. В связи с этим, обучение в СПО включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Формы самостоятельной работы студентов, обучающихся по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов: законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант-плюс», «Гарант», глобальной сети Интернет.

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- подготовка к презентациям и дискуссиям;

- подготовку докладов и рефератов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

Наиболее приемлемой формой самостоятельной работы в профессиональных образовательных организациях является курсовая работа. Она помогает приблизить познавательную деятельность студента к методам исследования науки. Подготовка курсовой работы требует активного поиска, глубокого изучения учебной и научной литературы, а также иных источников информации. В ходе выполнения курсовой работы студенты учатся пользоваться библиотечными каталогами, энциклопедиями, и т.п., вырабатывают умения отбирать и систематизировать теоретический и практический материал, аргументировать собственное отношение к проблеме, приобретают навыки исследовательской деятельности.

Для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения учебным планом предполагается написание курсовой работы по профессиональному модулю ПМ.01 Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты в рамках освоения МДК 01.01 Право социального обеспечения.

В ГБПОУ «Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова» помимо Положения по организации выполнения и защиты курсовой работы (проекта) по дисциплине (дисциплинам) профессионального цикла, профессиональному модулю (модулям), преподавателями ПЦК социально-гуманитарных и юридических дисциплин, разработаны и успешно применяются Методические рекомендации по написанию и защите курсовых работ для 3-х курсов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Эти рекомендации разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и предназначены для студентов, руководителей курсовых работ и других лиц, курирующих подготовку и защиту курсовых работ.

Цель Методических рекомендаций по выполнению курсовых работ – формирование у студентов целостного представления о правовом регулировании отношений по обеспечению граждан пенсиями, пособиями, компенсационными выплатами, субсидиями, различными формами социального обслуживания и связанных с ними процедурных и процессуальных отношений как предпосылки для правильного применения правовых норм на практике.

Основной задачей методических рекомендаций является помощь студенту в выполнении и подготовке к защите курсовой работы. В них определены общие требования к структуре, содержанию и оформлению работы.

Важным и завершающим этапом работы над курсовой работой является организация защиты курсовой работы, как итог и показатель сформированности общих и профессиональных компетенций по специальности, а также уровня самостоятельности при применении профессиональных навыков. В данной статье, на примере организации защиты

курсовой работы, будет рассмотрен процесс педагогического и методического сопровождения выполнения курсовой работы.

Методические рекомендации по выполнению курсовых работ предъявляют к защите курсовой работы следующие требования. На защите студент должен кратко изложить содержание работы, дать исчерпывающие ответы на вопросы членов комиссии. Окончательная оценка курсовой работы выставляется по итогам защиты и качества выполненной работы.

Защита курсовой работы проводится публично в присутствии группы. Защита курсовой работы, как правило, состоит в коротком (5 – 7 минут) докладе студента с демонстрацией презентации, выполненной в PowerPoint, и ответах на вопросы по существу работы.

Для выступления на защите необходимо заранее подготовить и согласовать с руководителем тезисы доклада и иллюстративный материал.

Рекомендуемая структура доклада:

1. Представление темы работы.
2. Актуальность темы.
3. Цель работы.
4. Постановка задачи, результаты ее решения и сделанные выводы (по каждой из задач, которые были поставлены для достижения цели работы).
5. Перспективы и направления дальнейшего исследования данной темы

Доклад целесообразно строить путем изложения содержания работы не по главам, а по задачам, то есть, раскрывая логику получения значимых результатов. В докладе обязательно должно присутствовать обращение к иллюстративному материалу, который будет использоваться в ходе защиты работы. Преподаватель, проверяя материал для доклада, делает вывод о возможности допустить студента до итогового мероприятия – защиты курсовой работы.

Знание материала курсовой работы, выполнение предъявляемых требований и адекватная реакция студента на замечания преподавателя обеспечивают достойную защиту курсовой работы и высокую оценку выполненного исследования. Пример защитного слова студентки представлен в Приложении 1.

Таким образом, использование в работе методических рекомендаций способствуют эффективной организации самостоятельной работы студентов при написании курсовой работы.

Показателями эффективности представленной системы работы являются:

- качество знаний по результатам защиты курсовой работы по МДК 01. 01 «Право социального обеспечения»;
- результаты участия студентов в конкурсах по проектам;
- использование другими преподавателями элементов разработанной системы работы.

Даже в условиях пандемии, при «дистанционке» показатели успешности применения данных рекомендаций так же подтверждаются. Следовательно нами осуществляется подготовка высококвалифицированных, ориентированных на современные условия специалистов способных достигнуть высоких результатов.

## Список используемых источников

1. Методические рекомендации по написанию и защите курсовых работ для 3-х курсов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения/ авт.-сост. В.Г. Янкина. – Михайловка: ГБПОУ «Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова», 2019. – 55 с.
2. Бурнашев, С.И. Организация учебно-исследовательской деятельности учащихся. – М.: <http://bio.1september.ru>, 2002-2015. [электронный ресурс] – Режим доступа: [http://bio.1september.ru/view\\_article.php?ID=200202811](http://bio.1september.ru/view_article.php?ID=200202811) (дата обращения 07.11.2019).
3. Митрюхина, Л.Н. Самостоятельная работа как фактор развития познавательной деятельности учащихся/ Л.Н Митрюхина // Народная газета. 2015.№5.
4. Петрова, С.Н. Научно-исследовательская деятельность студентов как фактор повышения качества подготовки специалистов // Молодой ученый. — 2011. — №10. Т.2. — С. 173-175. — URL <https://moluch.ru/archive/33/3772/> (дата обращения: 30.11.2019).

**Е.Б. Просветухина**

### **ПОВЫШЕНИЕ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Вопросы финансов затрагивают все сферы жизни человека, а финансовая грамотность стала необходимым жизненным навыком, как умение читать и писать. По данным американской прессы, только 6% людей на планете наделены способностью "делать деньги". Для большинства из нас финансовое благополучие, богатство, связаны с трудом, карьерой, получением образования, повышением компетентности в сфере управления своими личными финансами.

К сожалению, многочисленные исследования показывают, что многие граждане не умеют планировать свои доходы и расходы; принимают на себя финансовые риски, не осознавая их последствий и т.д. Особенно ярко это проявляется в периоды экономических кризисов, когда недостаточная финансовая грамотность оборачивается настоящей бедой для большей части населения, причём молодые люди, имеющие меньший жизненный опыт, хуже решают свои финансовые проблемы, чем старшее поколение. Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) повышение финансовой грамотности признано одной из важнейших задач сегодняшнего дня.

В России вопрос о финансовом образовании молодежи является даже более насущным, чем в западных странах, так как у молодых людей нет существенного опыта жизни в условиях рыночной экономики и предпосылки для

формирования финансовой грамотности ещё не заложены на генетическом уровне. В результате многие не владеют базовыми знаниями об институтах и инструментах финансового рынка, не могут обеспечить личную финансовую устойчивость (особенно в периоды экономических кризисов), зато часто необоснованно рассчитывают на помощь и поддержку правительства в случае финансовых потерь.

Дефицит финансовой грамотности не позволяет большинству российских граждан рационально распорядиться своими доходами и сбережениями, правильно оценить возможные финансовые риски. Они часто становятся жертвами финансового мошенничества. Одновременно в нашей стране увеличивается количество людей, которые заинтересованы в получении знаний, необходимых для эффективного управления личными финансами, и готовы стать активными участниками российского финансового рынка. Поэтому в последнее время разрабатываются различные проекты, программы, призванные способствовать повышению финансовой грамотности населения, в том числе детей и молодежи.

В ГБПОУ "МППК им. В.В. Арнаутова" разработана программа модуля «Управление финансами: от финансовой грамотности - к финансовой культуре» для обучающихся профессиональных образовательных организаций Волгоградской области в рамках программы инновационного проекта «Формирование основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся среднего профессионального образования».

Модуль «Управление финансами: от финансовой грамотности - к финансовой культуре» предназначен для формирования представлений о современной финансово-экономической среде, особенностях ее функционирования, профессиональных участниках и предлагаемых ими финансовых инструментах, продуктах и услугах, умение их использовать в современных экономических условиях.

Программа модуля «Управление финансами: от финансовой грамотности - к финансовой культуре» включает: пояснительную записку, содержание образовательного модуля, тематический план, список используемых источников.

Актуальность программы модуля объясняется не только необходимостью представления о финансовой среде обитания человека, но и закладывает фундамент для дальнейшего развития навыков планирования бюджета и сбережений, предоставляя прекрасную возможность управлять своим финансовым благополучием, строить долгосрочные планы и добиваться успеха.

Познание финансовой среды обитания поможет молодежи оценить возможности инвестирования, сбережения, кредитования для решения проблем финансирования образования или решения других жизненных проблем.

Цель модуля - формирование комплексного представления студентов о финансовой среде обитания для повышения финансовой культуры.

Задачи модуля:

- дать представление и понимание роли и места индивидуума в финансовой среде;

- раскрыть сущность финансовых институтов и их роль в развитии общества;

- сформировать условия для осознанного выбора при принятии ответственных финансовых решений;

- сформировать у обучающихся стандарты финансовой культуры, предусматривающей активное освоение современных способов сбережения и инвестирования личных средств на основе легитимных институтов и инструментов.

Образовательный модуль охватывает круг вопросов, связанных с управлением личными финансами и ориентирован на формирование следующих компетенций слушателей:

- владение культурой мышления в области личных финансов;

- способности к восприятию финансовой информации и выбору путей достижения личных целей;

- способности понимать движущие силы и закономерности развития финансовой среды.

В результате освоения образовательного модуля, обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

Знать:

- важнейшие теоретические аспекты личных финансов;

- основные экономические принципы функционирования банков и банковской системы, рынка ценных бумаг и инвестиций.

Уметь:

- оценивать происходящие события и поведение людей с финансово-экономической точки зрения;

- оценивать риск, анализируя сравнительные преимущества и недостатки той или иной финансовой услуги, и принимать на основе полученного анализа ответственные финансовые решения.

Целевая аудитория (слушатели): обучающиеся профессиональных образовательных организаций Волгоградской области, осваивающие программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и программы подготовки специалистов среднего звена.

Программой модуля предусмотрены следующие виды обратной связи (контроля):

- входной контроль в форме опроса для определения стартовых представлений слушателей о личных финансах.

- промежуточный контроль осуществляется в форме опроса, направленный на оценку общего уровня восприятия и усвоения материала, выявления проблемных вопросов и тем, а также для подтверждения приобретенных финансовых знаний, умений и навыков.

- выходной контроль предлагается в форме решения ситуации для определения уровня знаний слушателей после обучения по данному модулю.

Обретение соответствующих навыков и повышение уровня финансовых знаний заложит основы для дальнейшего формирования осознанного отношения к происходящим событиям в социально-экономической и финансовой сфе-



рах общественной жизни, что является неотъемлемой частью ответственного финансового поведения и финансовой культуры. Это, в свою очередь, будет способствовать формированию основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов.

**Т.В. Ситникова**

## **ЦИФРОВАЯ ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин Указом от 09.05.2017 №203 определил национальные цели информационного развития России до 2030 года [3]. Приоритетным вектором развития обозначена «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (паспорт утвержден решением президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 25.10.2016, №9). В рамках этой деятельности к 2030 году в России должна быть достигнута «цифровая зрелость» ключевых отраслей экономики и социальной сферы, в том числе образования.

В рамках Национального проекта «Образование» [2] обозначены два направления формирования цифровой зрелости в сфере образования: «Цифровая образовательная среда» и «Учитель будущего».

Говоря языком современных студентов, «цифровой» учитель должен быть ИТ-френдли. Он должен умело жонглировать разными инструментами: создавать обучающие викторины, квесты, делать наглядные презентации, скидывать в «облако» материалы урока, быть доступным в соцсетях и мессенджерах.

Достаточно динамично в современном образовательном процессе происходит цифровая трансформация позиции учителя: транслятор, модератор, помощник, подписчик, игромастер, игропедагог, тьютор, наставник, тренер по майнд-фитнесу, ментор стартапов, разработчик образовательных траекторий, координатор онлайн-платформы, организатор проектного обучения [1, с. 21].

Согласно «Атласу новых профессий», которые появятся с 2020 по 2030 гг. современный педагог – это специалист, объединяющий в себе элементы педагогической деятельности с деятельностью из других отраслей.

При изучении базового курса практически по всем предметам у студентов формируется представление, что существуют три вида деятельности: игровая, учебная и трудовая. Игромастер в своей работе совмещает сразу два вида деятельности: игровую и учебную, таким образом, генерируя заинтересованность в процессе обучения у его участников. Также у обучающихся развивается соревновательный навык, который смело можно отнести к навыкам SoftSkills.

Тьютор – педагог, сопровождающий индивидуальное развитие учащихся в рамках учебных дисциплин, формирующих образовательную программу,

прорабатывающий индивидуальные задания, рекомендуя траекторию карьерного развития.

Организатор проектного обучения – специалист по формированию и организации образовательных программ, в центре которых стоит подготовка и реализация проектов из реального сектора экономики или социальной сферы, а изучение теоретического материала является необходимой поддерживающей деятельностью.

Координатор образовательной онлайн-платформы – специалист внутри образовательного учреждения или независимого образовательного проекта, который имеет компетенции в онлайн-педагогике и сопровождает подготовку онлайн-курсов по конкретным предметам / дисциплинам, организует и продвигает конкретные курсы или типовые образовательные траектории, модерирует общение преподавателей и студентов в рамках курсов или платформ, задает требования к доработке функционала платформы.

Ментор стартапов – профессионал с опытом реализации собственных стартап-проектов (инновационных бизнес-проектов), курирующий команды новых стартапов, обучающий их на практике собственных проектов ведению предпринимательской деятельности.

Таким образом, происходит формирование новых гибких качеств учителя цифрового будущего, происходит более легкое вступление в профессию и цифровую трансформацию позиции учителя.

### **Список используемых источников**

1. Колыхматов, В.И. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования/Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2020.

2. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден решением президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018, протокол №16).

3. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 – 2030 годы (утв. Указом Президента Российской Федерации от 09.05.2017 №203).

**Н.К. Скорикова**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учрежде-

ний объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется в формах, отличных от урочной системы обучения [1, с.7; 2].

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье-сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье-сберегающей компетентности[4,2].

Важнейшее требование современного занятия по внеурочной деятельности – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Новые требования современное образование предъявляет и к самому педагогу – это разработка и реализация собственных проектов, руководство проектной деятельностью обучающихся[4,5,6].

В ГБПОУ «Михайловский профессионально-педагогический колледж» в рамках проекта «Молодые профессионалы» работают мастерские по специальности 44.02.02 «Преподавание в младших классах», реализующие компетентностный подход. В образовательном процессе в рамках освоения ПМ 02 «Организация внеурочной деятельности и общения младших школьников» реализуются активные и интерактивные формы работы (деловые и ролевые игры, творческие мастерские, исследовательская проектная деятельность). На учебных занятиях и учебной практике обучающиеся разрабатывают и проводят внеурочные занятия, где отрабатывают профессиональные навыки и получают практический опыт. Оборудование мастерской решает задачу подготовки студентов к их будущей профессии Учитель начальных классов, используя современные инновационные педагогические технологии:

- интерактивная доска, приложение ленинг апс;
- лабдиск (мини лаборатория);
- цифровые микроскопы;

- система голосования.

**Метод проектов** представляет собой гибкую модель организации учебного процесса, способствует развитию наблюдательности и стремлению находить ответы на возникающие вопросы, проверять правильность своих ответов, на основе анализа информации, при проведении экспериментов и исследований, заставляя обучающихся исподволь изучать теоретическую часть предмета окружающий мир и физическая культура [2,1].

Цели проектного обучения:

- Обеспечить механизм развития критического мышления обучающегося, умения искать путь решения поставленной задачи.
- Развивать у обучающихся исследовательские умения, умение строить гипотезы, обобщать, развивать абстрактное и аналитическое мышление.
- Способствовать повышению самооценки обучающихся.

Этапы работы: определение актуальности, темы, затем выбор объекта, предмета исследования, цели и задач проекта, выдвижение гипотезы, подбор методов исследования: анкетирование, статистическая обработка данных анкетирования, сбор и изучение информации, сравнение, анализ, сравнение результатов исследований с научными знаниями, создание продукта, подведение итогов работы, оценка новизны, значимости, оформление материалов, создание презентации для защиты проекта.

Результаты работы над проектами: в ходе работы над проектом обучающиеся занимаются исследовательской деятельностью, в результате которой им приходится не только учиться обрабатывать данные анкеты, строить графики и диаграммы, но и сравнивать, анализировать и делать выводы о результатах деятельности. Работа с информационными ресурсами: литературой, интернетом повышает информационную компетентность обучающихся. А творческая работа над созданием продукта позволяет развивать потенциал личности, что соответствует требованиям ФГОС.

В качестве критериев внешней оценки проекта (обучающимися, родителями, педагогами и др.) могут применяться следующие:

- значимость и актуальность выдвинутых проблем, адекватность их изучаемой тематике;
- корректность используемых методов исследования и методов обработки получаемых результатов;
- активность каждого участника проекта в соответствии с его индивидуальными возможностями;
- характер общения и взаимопомощи участников проекта;
- необходимая достаточная глубина проникновения в проблему, привлечение знаний из других областей;
- доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы;
- эстетика оформления результатов проекта;
- умение отвечать на вопросы оппонентов.

Итогами проектной и учебно-исследовательской деятельности являются не только предметные результаты, а в основном интеллектуальное, личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и работать самостоятельно, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности исследовательской деятельности.

Положительных результатов реализации проекта по спортивно-оздоровительному направлению много, но наиболее значимыми, являются следующие:

- повышение мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному здоровому образу жизни;
- повышение интереса обучающихся к активным формам отдыха;
- повышение интереса обучающихся к изучению теоретической части физической культуры.

По итогам защиты проекта, обсуждаются с обучающимися их отношение к участию в проекте:

- Понравилось ли участие в создании проекта?
- Чему он научился в процессе работы над проектом?
- Какие приобрел умения?
- В чем недостатки и что можно изменить, приступая к другому проекту?
- Есть ли желание продолжить сотрудничество?

Метод проектов ориентирован на достижение целей самого обучающегося, и поэтому он уникален. Он формирует невероятно большое количество умений, навыков, и поэтому он эффективен. Он формирует опыт деятельности, и поэтому он незаменим. Поэтому, в перспективе планирую продолжать работу по данному направлению, дав возможность всем проявить свой творческий потенциал.

### **Список используемых источников**

1. Внеурочная деятельность школьников. Меодический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов- М.: Просвещение, 2011.-223 с.
2. Падикова, М.В. «Проектная деятельность в школе». Статья. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru/articles/624317/>
3. Полат, Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Полат Е.С, Бухаркина М.Ю. – М.:Академия. 2007. – С.120.
4. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования. – М., 2001, 101 с.

5. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2016.

6. Чуракова, О.В., Фишман, И.С. Компетентностно-ориентированный подход к образованию: образовательные технологии., выпуск1, Самара, 2002.

**О.В. Савченко**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Реализация компетентностного подхода при обучении математическим дисциплинам требует создания новых учебно-методических разработок, основанных на современных технологиях обучения и оценивания знаний и умений студентов, а также оценки сформированности компетенций. Современному обществу требуются специалисты, обладающие логическим мышлением, умеющие рационально организовывать свою деятельность и, главное, способные самостоятельно приобретать знания, необходимые для дальнейшего самообразования и карьерного профессионального роста.

Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебной деятельности, которая планируется и организуется с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов средних профессиональных образовательных учреждений, формирования самостоятельного мышления. Время, отводимое на организацию самостоятельной работы, увеличивается, поэтому становятся актуальными вопросы организации самостоятельной работы студентов. Облегчить и автоматизировать работу преподавателя по ее организации может система дистанционного обучения Moodle. Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) свободно распространяемая программа, позволяющая преподавателю конструировать дистанционные курсы с возможностями создания и размещения обучающих материалов в виде файлов различных типов. Moodle русифицирована и проста в освоении. Курс, созданный в Moodle, представляет набор интерактивных элементов, сгруппированных в учебные модули по темам или неделям обучения.

Платформа Moodle предоставляет широкие возможности для обучения и контроля студентов в процессе изучения различных дисциплин, как средства организации самостоятельной работы студентов. С помощью программы преподаватель имеет возможность:

- управлять установками курса, включая регистрацию студентов на курс, исправлять содержание курса;
- в любое время загружать необходимую информацию, которая будет доступна студентам, записавшимся на курс;
- создавать электронные лекции и размещать обучающие материалы в виде файлов различных типов;

- организовать контроль знаний и умений студентов при помощи обучающих тестов и тестов контроля знаний, что позволяет быстро и качественно оценить широкий контингент обучающихся;

- организовывать консультации или занятия в форумах, чатах и т.д.

Студентов, зарегистрированных на курс, можно записывать в несколько групп и потоков. Потоки дают право показывать некоторые элементы курса только для определенных участников. Мощная система отслеживания активности участников курса позволяет в любой момент увидеть полную картину как об участии в курсе в целом, так и детальную информацию по каждому элементу курса. Преподаватель может отслеживать работу студентов: кто заходил в курс, выполнил задание, как выполнил, сколько времени потратил, какую отметку получил. После выполнения в Moodle заданий обучающимися все оценки автоматически выставляются в один журнал, который содержит удобные механизмы для подведения итогов, создания и использования различных отчетов. Интеграция с почтой позволяет отправлять по e-mail любую учебную информацию.

Разработанный курс по дисциплине «Математика» имеет общий набор ресурсов и элементов. К таким элементам относится новостной форум (создается автоматически), позволяющий оповещать студентов о разного рода событиях. Курс дисциплины содержит несколько разделов. Каждый раздел включает в себя лекции, содержание необходимый теоретический материал и достаточное количество примеров, позволяющих студенту самостоятельно разобраться в изучаемом материале, и задания для самостоятельной отработки необходимых знаний, умений и навыков по теме.

Для проверки готовности студента к усвоению нового материала, формирования навыка решения задач, контроля усвоения учебного материала используются тестовые задания. В результате прохождения этих тестов автоматически выводятся оценки, и у студента появляется возможность вовремя обнаружить недостаток знаний и самостоятельно устранить пробелы в знаниях, вовремя получить консультацию преподавателя. Преподаватель имеет возможность получать сводные оценки сразу по всем студентам и по каждому студенту в отдельности.

Работа студентов в системе дистанционного обучения Moodle позволяет продуктивно организовать самостоятельную работу в любое удобное для него время, эффективно формировать компетенции и оценивать свои знания. Преподаватель получает возможность оказывать влияние на деятельность студентов, корректировать их пробелы в знаниях, формировать у студентов высокую мотивацию к обучению, минимизировать негативное отношение к математическим дисциплинам, повысить эффективность процесса обучения.

## РАЗДЕЛ 4.

### ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Н.Н. Арустамова

#### АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Не то, что мните вы, природа:  
Не слепок, не бездушный лик –  
В ней есть душа, в ней есть свобода,  
В ней есть любовь, в ней есть язык.  
Ф. И. Тютчев*

Экология сегодня — это комплексная социоестественная наука, в предмет которой вовлечены практически все стороны жизнедеятельности человека. Знание экологических закономерностей меняет наше представление о порядке в земной природе. Порядок этот не случаен, он необходим для существования и развития всего живого, в том числе и человека. Глобальный экологический кризис — прямое следствие неспособности человека подняться до уровня, соответствующего его новой роли в мире, осознать свои обязанности в нём. В наше время как никогда остро стоит проблема реализации безопасного экологического развития, а для этого необходимы новые знания об окружающей среде, новые технологии, новые нормы поведения. В 1992 г. Конференция ООН по окружающей среде и развитию (Рио-де-Жанейро) утвердила стратегию устойчивого развития как руководство к действию для всех стран.

Главная идея заключается в рассмотрении проблем природной среды в единстве с социально-экономическими процессами, для чего потребуется изменить мировую экономику, переосмыслить многие ценности и во многом отказаться от привычного образа жизни. Всё это связывают с понятием экологической революции, цель которой — восстановление равновесия между потребностями населения Земли и природными ресурсами, между социально-экономическим и экологическим развитием, обучение населения основам общения с внешним миром для гармонизации своей жизни и окружающей среды. Учитывая положение на сегодняшний день, человечество не располагает избытком времени, поэтому на передний план выходят проблемы культуры и образования. [4]

Результатом освоения основ экологии является ответственность за своё поведение в природной среде, признание необходимости для природы любого живого существа и его права на существование, понимание важности сохранения биологического разнообразия, признание добра, красоты, духовности и культуры главными общечеловеческими ценностями и всеобщим достоянием.



Фундаментом для понимания проблем развития и охраны окружающей среды является экологическое образование, которое предполагает непрерывный процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, а также ценностных ориентаций, поведения и деятельности. [1]

В настоящее время главной целью экологического образования стало воспитание у подрастающего поколения экологической культуры как особого свойства личности исходить в своих действиях из признания абсолютной ценности всего живого. Такое отношение к природе возникает как результат усвоенных экологических знаний и умений рационального природопользования, как проявление экологического сознания.

Экологическая культура не только представляет собой знание ключевых моментов биологических, экономических и правовых подходов к проблеме защиты окружающей среды, но основывается на экологическом мировоззрении. [2] Цель экологического образования и воспитания состоит не только в том, чтобы обучающиеся овладели определённым набором знаний об окружающем мире, но и в том, чтобы в их сознании сложилась картина мира, которая способствовала бы формированию нравственных качеств личности, использованию экологических принципов во всех областях деятельности. Чем раньше начинается формирование экологической культуры у детей, тем выше эффективность воспитания. Также многое зависит от выбранных средств обучения и воспитания. Наиболее действенным средством экологического воспитания является разнообразная деятельность детей (учебная, познавательная, художественная, творческая, игровая).

Для достижения цели — формирования нового типа мышления молодого поколения — необходимо задействовать все методы и формы экологического образования и воспитания: интерактивные методы, анкетирование, работа в малых группах и в парах, ролевые, деловые и интеллектуальные игры, дискуссии, мозговой штурм, рисование, самообразование и самооценка, видеосъёмка и просмотр видеофильмов, экологические практикумы, тропы и экскурсии, экологические экспедиции и полевые лагеря, тренинги, моделирование и защита проектов, участие в олимпиадах разного уровня, конференциях, слётах, творческих ярмарках. Наиболее эффективный способ реализации задач экообразования — это непосредственное участие обучающихся в практической природоохранной деятельности, направленной на решение экологических проблем своей местности. [5] Особое значение имеет исследовательская деятельность. Экологические исследования позволяют обучающимся обобщить полученные знания, применять сведения, приобретенные при изучении других предметов, высказывать собственную точку зрения и предлагать решения этой или иной экологической проблемы.

Компетентностный подход, который наряду с другими основополагающими подходами лежит в основе современной модернизации образования. Понятие компетентности связано с выполнением сложных практических задач, что, в свою очередь, требует не только наличия определённых знаний и умений,

но также определённых стратегий и рутинных процедур, необходимых для применения этих знаний и умений, соответствующих эмоций и отношений, а также управления всей этой системой.

Основными задачами экологической исследовательской деятельности являются: получение новых экспериментальных данных, требующих научного обоснования и систематизации; проверка теоретических положений и предварительных результатов экологического эксперимента в модельных условиях непосредственно в естественной природной среде; развитие познавательных способностей и исследовательских умений субъектов исследовательской деятельности. Результатом подобной деятельности чаще всего становится знание — новое как для обучаемых, так и для обучающихся.

Отмечены две особенности экологической деятельности обучающихся:

1 — чаще всего она имеет проблемный характер и поисковую направленность;

2 — высокая степень достоверности и объективности обеспечивается за счёт систематических программных комплексных исследований, сочетания теоретических знаний и практической деятельности. [3]

Истинный интерес к учебному предмету возникает у обучающихся тогда, когда приходит глубокое понимание изучаемого и формируется устойчивая потребность в приобретении новых знаний, умений и навыков в конкретной области. Очень действенный способ для того, чтобы заинтересовать обучающихся — использование видеоматериалов: небольших, но ярких, запоминающихся фрагментов из жизни дикой природы или примеров компромиссного взаимодействия человека и окружающей среды, примеров из жизни (авария на ЧАЭС, извержение вулкана в Исландии), особенно имеющих отношение к проблемам своего региона.

Целесообразным является привлекать самих обучающихся к поиску необходимых сведений. Порой этого достаточно, чтобы пылкий ум начал свою работу, стремясь докопаться до сути происходящего или в полной мере представить возможные последствия. В подобных случаях результативна индивидуальная работа с отдельными обучающимися с учётом их личностных характеристик. Педагог должен осуществлять руководящую роль, направить творческую энергию в нужное русло, помочь сориентироваться в бесконечном потоке разнообразной информации. Основной тон всему предстоящему исследованию задаёт грамотный выбор темы. Несмотря на огромное разнообразие экологических проблем и вопросов, достойных изучения, всё же не стоит пытаться объять необъятное. Гораздо целесообразнее направить усилия на прояснение экологической обстановки в отдельно взятой местности. Например, с помощью косвенных методов — биоиндикация по состоянию хвои сосны, расчётная оценка выбросов вредных веществ от автотранспорта — в течение нескольких лет производить мониторинг загрязнения атмосферного воздуха в районе учебного заведения или жилого района, задействуя новых обучающихся по мере выпуска из колледжа прежних.

Следует отметить большое воспитательное значение групповой формы работы обучающихся, которая способствует развитию навыков общения, совместного творчества с учётом особенностей отдельно взятой личности, умения работать в команде, распределять обязанности и нагрузку так, чтобы каждый мог проявить себя в процессе выполнения задания с наилучшей стороны, а также — формированию чувства ответственности, взаимовыручки.

При организации исследовательской деятельности обучающихся немаловажно учитывать актуальность выбираемых тем и личную их значимость, как и то, что экологическое образование включает в себя не только научные знания, оно гармонично дополняется образами искусства и литературы. Например, тема «Экологические аспекты в творчестве российских бардов и эстрадных исполнителей» возникла почти случайно: 3-курсники на перемене обсуждали современные музыкальные направления и заинтересовались мнением учителя на этот счёт. Ребята, обучавшиеся в художественной школе, во время проведения исследований по темам «Экологические аспекты в творчестве Волгоградских художников и поэтов» и «Экологические аспекты в изучении технических дисциплин» получили возможность существенно расширить свой кругозор и применить имеющиеся знания в новом качестве. Кроме того, собранный материал в виде презентаций широко используется в учебном процессе, в частности при изучении сезонных изменений в жизнедеятельности растений и животных как приспособлений к меняющимся условиям среды, а также на уроках, посвящённых изучению экологических проблем современности. Обучающимся, проявляющим склонность к наукам гуманитарного цикла, было дано задание отобрать литературные произведения, содержащие тот или иной экологический аспект. В итоге получилась подборка сказок («Сова» В.Бианки, «Сова и летучая мышь» и др.), стихотворений М. Львовского и других авторов, загадок, рассказов и мультфильмов, фрагменты которых используются на различных этапах уроков экологии и биологии в разных параллелях. Подобный приём значительно способствует развитию интереса к изучаемому предмету. Большое значение при выборе темы имеет практическая значимость исследуемой проблемы. Так, результаты исследования свойств популярных газированных напитков и состава продуктов питания на предмет наличия пищевых добавок Е и ГМО заставили задуматься не только учащихся, непосредственно выполнявших работу, но и остальных обучающихся — после того, как полученная информация была доведена до их сведения в виде бюллетеней и разъяснительных бесед. Итоги регулярно проводимых исследований по теме «Состояние воздушной среды в помещениях колледжа» наглядно доказали необходимость контроля за вентиляционным режимом учебных помещений и значимость санитарно-гигиенических мероприятий. Информация, полученная в процессе работы над темой «Озеленение учебных кабинетов», позволила составить конкретные приемлемые рекомендации для повышения степени комфортности учебных помещений.

Особую роль играет природоохранительная деятельность, дающая уникальную возможность проявить себя, принести пользу окружающим и природе. Виды её многообразны: по улучшению природной среды (посадка растений,

озеленение территории колледжа); по пропаганде и разъяснению идей охраны природы (беседы с товарищами, студентами 1 курса, взрослыми, изготовление плакатов, выпуск стенгазет); по сохранению и использованию эстетических ценностей природы (изготовление поделок из природного материала, участие в фотоконкурсах).

Таким образом, экологическое образование и в мире, и в России считается сегодня приоритетным направлением обучения и воспитания обучающихся колледжа и предполагает гибкое использование разнообразных стилей обучения, формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции.

### **Список используемых источников**

1. Куракова, Н. Г. Экологическое образование и воспитание. <http://www.eco.nw.ru/lib/data/10/07/070710.htm>
2. Пономарёва, И. Н. Экология. М.: ИЦ «Вентана-Граф», 2001 — с. 3–8.
3. Суравегина, И. Т., Сенкевич, В. М. Как учить экологии. — М.: «Просвещение», 1995—с. 21-24.
4. Экологическое образование: концепции и методические подходы. Отв. редактор Мамедов Н. М. — М.: «Экономика и информатика», 1996 — с.10–18, 34.
5. 12 мая — День экологического образования. <http://dbszao.ucoz.ru/ecobibl/ecobraz.html>. 2013 г. Ахмедова, М. С. Некоторые аспекты формирования экологической культуры учащихся / М. С. Ахмедова. — Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). — Т. 0. — Уфа : Лето, 2013. — С. 82-84. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/68/3598/> (дата обращения: 05.11.2021).

**П.Р. Астахова**

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЫНКА НЕДВИЖИМОСТИ**

Среди элементов рыночной экономики особое место занимает недвижимость, которая выступает в качестве средств производства (земля, административные, производственные, складские, торговые и прочие здания и помещения, а также другие сооружения) и предмета или объекта потребления (земельные участки, жилые дома, дачи, квартиры, гаражи). Недвижимость выступает основой личного существования для граждан и служит базой для хозяйственной деятельности и развития предприятий и организаций всех форм собственности.

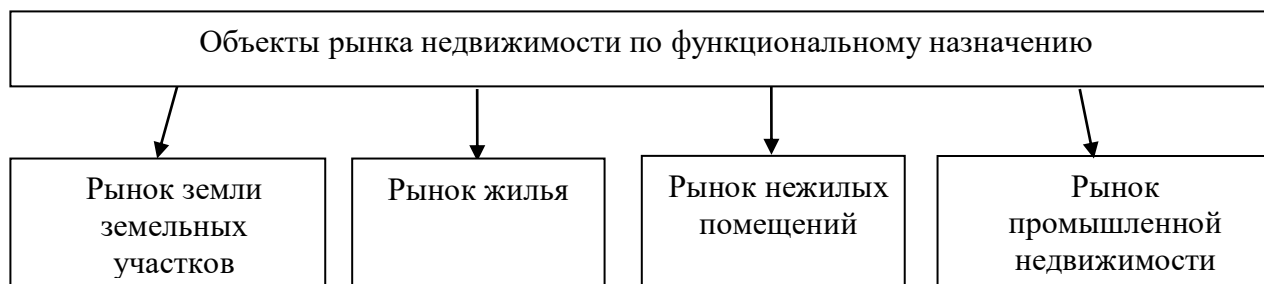
Недвижимость является главным предметом обсуждения при приватизации государственной и муниципальной собственности, при аренде нежилых помещений, при покупке и продаже жилых помещений. Появился слой новых владельцев недвижимости как в сфере личного потребления, так и во многих сферах предпринимательской деятельности. Образовались коммерческие структуры, действующие на рынке недвижимости.

Разворачивается деятельность отечественных и зарубежных инвесторов, для которых большое значение имеет приобретение гарантированных прав пользования землей и правовая защита их интересов. Начало развиваться местное законодательство по регулированию сферы недвижимости.

В современных условиях в России происходит активное формирование и развитие рынка недвижимости, и все большее число граждан, предприятий и организаций участвует в операциях с недвижимостью.

Рынок недвижимости является существенной составляющей в любой национальной экономике, т.к. недвижимость – важнейшая составная часть национального богатства, на долю которой приходится более 50 % мирового богатства. Без рынка недвижимости не может быть рынка вообще, т. к. рынок труда, рынок капитала, рынок товаров и услуг и т. д. для своего существования должны иметь или арендовать для своей деятельности необходимые им помещения.

По функциональному назначению объектов рынок недвижимости подразделяется на 4 основные составляющие, представленные на рис.1.:



**Рис 1. Объекты рынка недвижимости по функциональному назначению**

Основными субъектами рынка недвижимости наряду с собственниками и пользователями недвижимого имущества (которыми могут быть физические и юридические лица) являются: банки, строительные организации (подрядчики), фирмы - риелторы, юридические фирмы, страховые компании, комитеты по управлению имуществом, бюро технической инвентаризации, арбитражный суд, нотариальные конторы, налоговые инспекции.

Факторы формирования рынка недвижимости представлены ниже:

1. Макроэкономическая нестабильность (невозможно предвидеть нормативные акты, принятие которых обуславливается политической конъюнктурой).

2. С одной стороны, инвестиционная активность и развитие нормальной системы ипотечного кредитования снижаются, а с другой - из-за ограниченности более ликвидных и рентабельных направлений инвестирования вложения в недвижимость являются привлекательными.

3. Размытость законодательной базы.

4. Отсутствие специальных служб сбора и анализа информации, что делает информационное пространство непрозрачным.

5. Низкий профессионализм участников рынка недвижимости (небольшой опыт работы, неопределенность законодательной базы).

6. Неравномерное развитие сегментов рынка недвижимости (наиболее массовым является рынок жилья).

С переходом России к рыночным отношениям недвижимость становится товаром, и рынок недвижимости набирает обороты. Рынок недвижимости является существенной составляющей в любой национальной экономике, т.к. недвижимость – важнейшая составная часть национального богатства, на долю которой приходится более 50 % мирового богатства. Без рынка недвижимости не может быть рынка вообще, т. к. рынок труда, рынок капитала, рынок товаров и услуг и т. д. для своего существования должны иметь или арендовать для своей деятельности необходимые им помещения.

**В.А. Дородников**

## **ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СТОИМОСТИ ЗЕМЛИ И ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ**

Природные ресурсы являются первоисточником и исходной основой развития человеческой цивилизации. Человек может получать необходимые для своего существования ресурсы только из природной среды. Развитие технологии серьезно изменяет направления, формы и масштаб использования природных ресурсов. Люди своим трудом создает материальные блага, производные от природных ресурсов. Но первоисточником современного материального потенциала человеческого общества все равно остаются природные биологические и минеральные ресурсы.

Земля является основой жизни и деятельности человека, сферой производства продовольствия, источником получения природных ресурсов и нематериальных благ. Любая деятельность человека — производственная, коммерческая или просто жизнедеятельность неразрывно связана с землей, которая используется как пространственная основа и средство производства в лесном и сельском хозяйстве. Но земля является не только пространственной основой для жизни и существования людей. Она является составным элементом биосферы, местом размещения природных ресурсов или сосредоточения природных ресурсов, органически связанных с землей.

К невозобновимым ресурсам относятся полезные ископаемые.

К возобновимым относятся биологические ресурсы, включая лес, нелесную растительность, наземных животных, водные биоресурсы. К условно возобновимым относятся ресурсы почв, иногда отождествляемые с земельными ресурсами, ресурсы подземных вод. Основное различие между данными категориями природных ресурсов заключается в том, что объекты неживой природы, такие как уголь, нефть, руда — исчерпаемы, так как образуются на протяжении длительного периода времени, значительно превышающего историческое время. Живая природа является саморегулируемой системой и,

если ее использовать разумно, может сама воспроизводиться на протяжении не столь длительного периода и, бесконечно длительное время служить человеку, давая стабильное количество растительной и животной продукции.

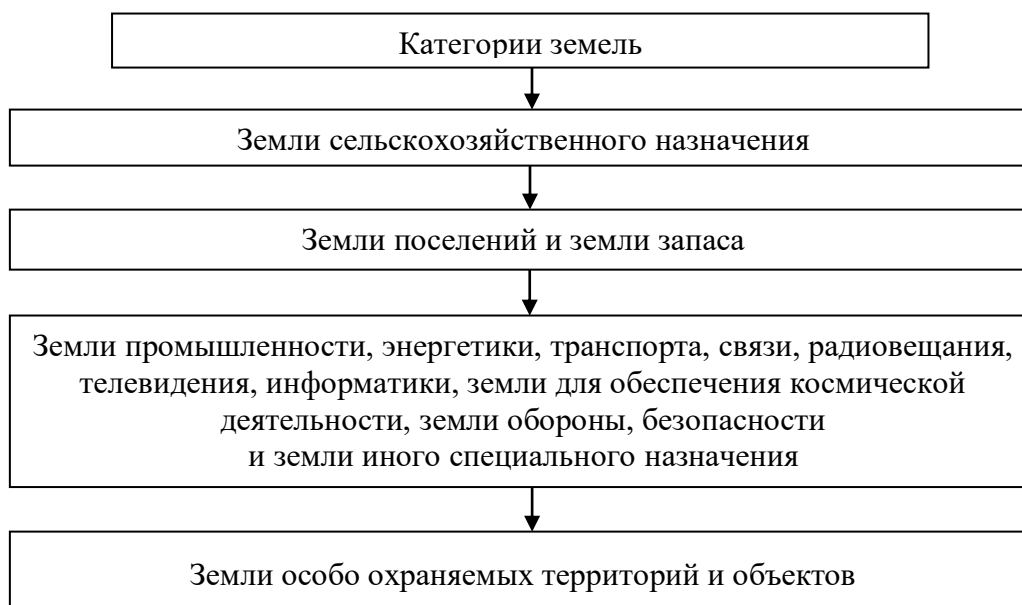
К условно возобновимым природным ресурсам относится земля и подземные воды. Земля считается условно возобновимым природным ресурсом, поскольку почва, являющаяся основой ее плодородия может самовоспроизводиться, но период ее образования длится сотни и тысячи 369 лет, то есть он слишком продолжителен и сопоставим по своим масштабам с геологическими периодами, выходящими за временные рамки одного поколения людей. Собственно, земля, рассматриваемая в качестве поверхности, может быть отнесена к территориальным ресурсам, представляющим собой пространство, обладающее комплексом определенных свойств, рассматриваемых в виде условий жизни и производства и используемое для различного рода деятельности.

Земля, как природное пространство или территория в силу своей ограниченности имеет определенную ценность, зависящую от его наполнения как овеществленными ресурсами и природными объектами, так и свойствами, и явлениями. В зависимости от функциональной направленности деятельности человека одно и то же природное пространство может использоваться разными способами. Например, участок леса может использоваться для заготовки древесины, охоты, пастбы скота, отдыха людей. Этот же участок леса может использоваться и в природоохранных целях, если растущий на нем лес защищает водные источники от истощения. Многоцелевой характер использования земли является ее отличительной особенностью. Основными видами использования земли является застройка, ведение сельского и лесного хозяйства, ведение охотничьего хозяйства, добыча полезных ископаемых, организация отдыха и сохранение природных территорий и экосистем в ненарушенном состоянии. Для соблюдения баланса интересов при использовании земли обществом в лице государства или местных общин устанавливаются определенные правила землепользования, которые закрепляются соответствующими правовыми нормами; осуществляется государственное и муниципальное регулирование землепользования. Термин землепользование означает пользование землей в установленном обычаям или законодательством порядке.

В нашей стране для целей государственного регулирования землепользования все земли в зависимости от их целевого назначения подразделяются на семь категорий, для каждой из которых устанавливается определенный правовой режим и виды разрешенного использования земли, представленные на рис. 1.

К угодьям обычно относят свободные от интенсивного хозяйственного освоения земли, пригодные для сельскохозяйственного использования, ведения лесного хозяйства, охоты. Основными видами угодий являются сельскохозяйственные, лесные, охотничьи угодья.

Особым видом использования территории можно считать сохранение на них естественных или искусственных экосистем, создающих природные блага и выполняющих экосистемные услуги. Такие как регулирование климата и газового состава атмосферы, охрана водных ресурсов, образование почвы, сохранение биологического разнообразия, создание условий для рекреации (экологический туризм, спортивное рыболовство и другие подобные виды деятельности), культурологической деятельности (научные исследования, образование).



*Рис 1. Категории земель*

Естественная экологическая система — это объективно существующая часть природной среды, которая имеет пространственно-территориальные границы и в которой живые (растения, животные и другие организмы) и неживые элементы взаимодействуют как единое функциональное целое и связаны между собой обменом веществом и энергией. Хотя основная часть стоимости функций экосистем находится вне рынка, данный вид использования территории нельзя не учитывать при проведении оценок в целях обоснования экономической эффективности планов и проектов развития территорий, так как игнорирование этих функций может приводить к серьезным негативным социальным и экономическим последствиям.

В последнее время этим функциям во всем мире придается все большее и большее значение. Расчеты ученых дают суммарную годовую оценку этих функций в среднем в 33 трлн. долл., что почти вдвое превышает создаваемый человечеством ВНД (18 трлн. долл. в год).

В современных условиях России земля является одним из наиболее сложных объектов экономической оценки в составе недвижимости. Россия располагает огромными земельными ресурсами, однако отсутствие комплексной стоимостной оценки этой важнейшей части национального богатства, несовершен-



стве земельного законодательства, бесплатность и обезличенность земли привели к их неэффективному использованию.

Таким образом, на сегодняшний день земля все чаще и чаще выступает объектом различных сделок и проектов, в которых требуется оценить ее стоимость. Экономическая оценка стоимости земли или земельного участка зависит от многих факторов.

**Е.П.Краснова, У.В.Ашмарина, И.В.Баранова**

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Одной из важнейших причин экологического неблагополучия, кризисного состояния природной среды является низкий уровень экологической культуры населения, отсутствие у людей экологического самосознания и устойчивой потребности в природоохранной деятельности, устойчивом ценностном отношении к природному окружению. Ценности, ценностное отношение. Данную проблему можно обозначить как одну из вечных проблем, порожденных ходом исторического развития цивилизации.

Всеобщее беспокойство о кризисном состоянии природы звучит и на различных международных форумах, на которых развивается позиция «мыслить глобально», воплощается в конкретных делах в области экологического образования — реализуется идея «действовать локально». Правительственными структурами, творческими коллективами и отдельными энтузиастами создаются программы экологического образования и воспитания студентов, повышающих свою профессиональную квалификацию. Реализация программ на практике меняет мышление людей, их взгляд на природу, на взаимодействие каждого и всего общества с ней, ведет к пониманию идеи устойчивого развития на планете.

Для какой бы деятельности ни готовился специалист, он должен обладать экологической этикой и экологической культурой. И если передача знаний, умений, навыков — задача специалистов, то формирование отношения к природе, целей и мотивов взаимодействия с ней, готовности выбрать экологически целесообразные стратегии деятельности — задача всех педагогов. Поэтому экологизация образования рассматривается как важная современная тенденция в образовательных системах. Она предусматривает реализацию принципов преемственности, интегративности, междисциплинарности и проблемности.

Именно в стенах образовательной организации студенты приобщаются к научно-исследовательской работе, к творческому поиску решения проблем в области окружающей среды. Учебно-исследовательская деятельность обучающихся обеспечивает формирование всех компонентов экологической культуры. Следовательно, одним из педагогических условий, способствующих повышению экологической культуры студентов, будет поощрение междисциплинарных научно-исследовательских работ, имеющих экологическую направленность, а

также проведение мероприятий по презентации экологических работ. Другим условием формирования экологической культуры студентов является повышение экологической культуры преподавателей, предполагающее, в первую очередь, развитие способностей и умений экологизировать процесс преподавания. Высокая экологическая культура должна в недалеком будущем стать важным квалификационным критерием преподавателей профессиональных образовательных организаций.

Пути формирования экологического сознания и экологической культуры общества адекватны путям достижения устойчивого развития. Для этого требуется:

- система экологического образования и просвещения, формирующая экологические знания, экологические ценности и идеалы;
- система экологического законодательства, экологизация всей правовой системы;
- информационная система, обеспечивающая получение экологической информации всеми социальными группами населения;
- система экологического менеджмента, экологизация хозяйственной деятельности;
- развитие высоких, биосферосовместимых технологий, использование вторичных ресурсов;
- развитие гражданских экологических инициатив, общественных экологических организаций;
- повышение статуса экологических проблем в общественном сознании, формирование действенной экологической политики государства;
- участие в международных программах, нацеленных на сохранение биосферы в глобальном масштабе.

Экологическая культура — характеризует общий уровень культуры человека, носителя экологического сознания, его способность разумного природопользования, предполагающая сознательное и бережное по отношению к окружающей природной среде осуществление хозяйственно-экономической деятельности.

К экологической культуре могут быть отчасти соотнесены понятия «экологическая осведомленность-компетентность» и «экологическое поведение». Экологическая культура не сводится к воспитательным и просветительским мерам при всей их безусловной важности. Она носит интегрирующий, комплексный характер и затрагивает культуру производства и потребления, образ жизни людей и экологическое сознание, в том числе деятелей государства и бизнеса, а также международное сотрудничество. Значимость экологических проблем для людей, их экологическая культура находятся в прямой зависимости от уровня образования, доходов, здоровья и качества жизни. Вопросы экологической культуры также могут затрагиваться в рамках рассмотрения темы вмешательства науки в природу, о различных этических ограничениях и прогнозировании последствий применения новых научных разработок.

Современный научный уровень изучения вопросов, связанных с формированием профессиональной готовности содержит ряд аспектов: педагогический, дидактический, исторический, экономический, конкретно-социологический, социально-философский и др. Исследования свидетельствуют об определенной степени разработанности каждого из вышеуказанных аспектов.

Несмотря на некоторые несовпадения в теоретических подходах к интерпретации феномена «готовность» и ее структуры, она рассматривается во всех исследованиях как первичное и обязательное условие успешного выполнения любой деятельности.

Формирование экологической компетентности студентов подразумевает овладение ими экологическими знаниями, которые будут способствовать осознанию важности проблем, возникающих при взаимодействии природы и общества. Знания, переходя в убеждения, закладывают основу экологического сознания и мировоззрения студентов. В свою очередь мировоззрение определяет идеалы, ценностные ориентации студентов, обуславливает отношение к природе в том числе. Ценностные ориентации, отношение к природе обнаруживаются в действиях, поступках, поведении, привычках студентов, т. е. экологическое поведение представляет собой следствие реализации содержания экологического сознания и проявляется в экологической деятельности.

Основой компетентности молодого специалиста служит фундаментальность образования, обеспечивающая возможность самообразования, а также определяющая смену стереотипа поведения в соответствии с социальным заказом общества. Изучение сущности экологической культуры и определений экологической компетентности специалистов позволяет трактовать экологическую компетентность как профессионально личностную характеристику, основанную на интеграции знаний, умений в области экологии и нравственного отношения к природе. Экологическая компетентность становится важнейшей составной частью не только профессиональной компетентности специалиста самого различного профиля и уровня, но и гражданской компетентности человека, его социальной адаптации к жизни в современной экологически изменяющейся среде.

**Т.А. Минаева, В.А. Свенсен**

## **ОСОБЕННОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КАДАСТРОВОЙ ОЦЕНКИ ЗЕМЕЛЬ**

Земля, как основа всех процессов жизнедеятельности общества в политической, экономической, социальной, производственной, коммунальной, экологической и других сферах, обладает стоимостью, качественная оценка которой представляет собой одно из важнейших условий нормального функционирования и развития многоукладной экономики. Необходимость в получении достоверной оценки стоимости земельных участков испытывают как государственные и муниципальные органы исполнительной власти при управлении земель-

ными ресурсами, осуществлении перспективного развития населенных пунктов, проведении рациональной земельной и налоговой политики, так и частные субъекты земельного права при совершении разного рода сделок с землей.

Государственная кадастровая оценка земель (ГКОЗ) в соответствии со ст. 1 Федерального закона от 24.07.2007 г. № 221-ФЗ «О государственном кадастре недвижимости» представляет собой систематизированный свод сведений об учтенном в соответствии с настоящим Федеральным законом недвижимом имуществе, а также сведений о прохождении Государственной границы Российской Федерации, о границах между субъектами Российской Федерации, границах муниципальных образований, границах населенных пунктов, о территориальных зонах и зонах с особыми условиями использования территорий, о территориях объектов культурного наследия (памятников истории и культуры) народов Российской Федерации, иных предусмотренных настоящим Федеральным законом сведений. Государственный кадастр недвижимости является федеральным государственным информационным ресурсом.

Как природный ресурс земля выступает в качестве важнейшей части окружающей природной среды, характеризующейся пространством, рельефом, почвенным покровом, растительностью, недрами, водами, формирующими определенные типы ландшафтов. При этом земля, в первую очередь, является социально - эколого-экономической категорией, обеспечивающей условия жизнедеятельности человека. Этим определяются следующие функции земли как природного ресурса:

- она является основой жизни человека, источником удовлетворения его первостепенных нужд, важнейшим условием существования сменяющих друг друга человеческих поколений;

- она является главным звеном всех существующих биоценозов и биосферы в целом;

- она является основным источником красоты и богатства всей природы в целом.

Государственная кадастровая оценка земель занимает особое положение в ряду других ведомственных тематических кадастров (водный, лесной, градостроительный и т.д.) и информационных потоков с учетом следующих условий:

- объектом ГКОЗ является весь земельный фонд государства независимо от его ведомственной принадлежности, форм собственности, целевого назначения и вида использования;

- ГКОЗ имеет своим объектом особую форму средства производства и недвижимости - землю (неперемещаемую в пространстве, неоднородную, не ухудшающую свои производственные свойства и т. д.);

- в соответствии с законодательством ГКОЗ по единой общегосударственной системе формирует земельно-кадастровые объекты и ведет государственный кадастровый учет на эти объекты и прав на них. Под первичной учетной кадастровой единицей понимается земельный участок с его подземным и надземным пространством, включая иные прочно связанные с участком объекты недвижимости. Этот участок должен иметь юридически признанные и удо-

стоверенные границы, площадь, местоположение, правовой режим, кадастровый номер, назначение, использование и другие характеристики;

— ГКОЗ обеспечивает административную и территориальную адресную регистрацию, и учет конкретных объектов и субъектов земельных отношений, а также учет текущих изменений, происходящих с ними;

— ГКОЗ является единственным условием правового обеспечения доказательств существования конкретного объекта и права на него. Факт возникновения, существования или прекращения существования объекта или права на него, занесенный в ГЗК, в дальнейшем может быть оспорен только в судебном порядке;

— ГКОЗ регулирует в законодательном порядке земельные отношения между собственниками и пользователями на земельные участки и прочно связанные с ними объекты недвижимости, а также и с государственными органами, включая земельные комитеты, возникающие в процессе признания и удостоверения государством факта существования и прекращения существования объектов земельного кадастра;

— ГКОЗ в установленном порядке обеспечивает предоставление достоверной земельно-кадастровой информации органам законодательной и исполнительной власти, их структурам, юридическим и физическим лицам, осуществляет информационную поддержку ведомственных тематических кадастров;

— данные ГКОЗ подлежат обязательному применению при государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним, при решении земельных споров, установлении стоимостных характеристик недвижимого имущества, проведении планирования использования земли и землеустройства, принятии управленческих решений, защите прав юридических и физических лиц на землю и т.д.

Применение данных государственного земельного кадастра позволяет улучшить решение таких проблем, как

- управление активами;
- передача недвижимости в собственность;
- обеспечение кредитов;
- анализ экологической, экономической и социальной ситуации;
- управление развитием территорий;
- планирование и организация различных мероприятий;
- оценка воздействия на окружающую среду;
- сделки с недвижимостью и формирование земельного оборота;
- формирование рынка ценных бумаг;
- информирование населения;
- определение местоположения объекта недвижимости;
- эффективное использование и охрана земельных участков и др.

Таким образом, **земельный кадастр** - это единая государственная многоуровневая управленческо-информационная система о земельном фонде страны, ее административно-территориальных единиц (областей, краев), о первичных

объектах и субъектах кадастрового учета в них, являющаяся одним из основных механизмов государственного регулирования земельных отношений, основанных на принятых обществом понятиях, экономических, социально-этических и этнических нормах.

В настоящее время государственный земельный кадастр Российской Федерации содержит систему необходимых сведений и документов о количестве и правовом режиме земель, их распределении по собственникам земли, землевладельцам, землепользователям и арендаторам; категориям земель; качественной характеристике и ценности земель. Он состоит из следующих основных разделов: регистрация землевладений, землепользований и участков собственности, количественный и качественный учет земельного фонда, бонитировка почв и экономическая оценка земель.

Таким образом, определение кадастровой стоимости земельных участков является важным элементом налогообложения, залога, ипотеки, определения стартовой цены в сделках купли-продажи недвижимости, выкупа права аренды и поступлений в бюджеты всех уровней. Кадастровая оценка земель населенных пунктов является важнейшей процедурой в комплексе работ по подготовке сведений для Единого государственного реестра недвижимости.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

<b>Агупова И.Д.</b>	- учитель иностранных языков МКОУ "Средняя школа №7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Антоньева О.А.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Арустамова Н.Н.</b>	- мастер производственного обучения ГБПОУ "ВКМиС"
<b>Астахова П.Р.</b>	- студентка группы 31 з ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Ашмарина У.В.</b>	- помощник директора, заведующий кафедрой общеобразовательных, экономических и правовых дисциплин АНПОО "Михайловский колледж бизнеса", к.э.н.
<b>Баранова И.В.</b>	- зам. директора ГКОУ ВО ДО "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волжского Волгоградской области"
<b>Богачева Н.В.</b>	- учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа №3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Богучарский С.Б.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Быкадорова О.А.</b>	- учитель иностранных языков МКОУ "Средняя школа №7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Волик Г.А.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова", к.п.н.
<b>Володина И.В.</b>	- преподаватель Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет"
<b>Дородников В.А.</b>	- студентка группы 31 з ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Дьякова Н.Д.</b>	- преподаватель экономических дисциплин ГБПОУ "Новоаннинский сельскохозяйственный колледж"
<b>Желудков М.А.</b>	- председатель ПЦК психолого-педагогических дисциплин ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова", к.п.н.
<b>Казакова И.В.</b>	- преподаватель экономических и правовых дисциплин ГБПОУ "Новоаннинский сельскохозяйственный колледж"
<b>Каширина Е.А.</b>	- учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа

	№7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Краснова Е.П.</b>	- студентка группы 31 з ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Кряковская О. Н.</b>	- преподаватель отделения СПО Себряковского филиала ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный технический университет»
<b>Куватова Е.С.</b>	- учитель иностранных языков МКОУ "Средняя школа №9 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Кузьмина С.Р.</b>	- студентка группы ИС-41о-18 Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет", отделение СПО
<b>Лукьянова Н.А.</b>	- магистр, учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа №7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Масленникова Е.П.</b>	- учитель русского языка и литературы МКОУ "Средняя школа №3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Мелихова Е.А.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Минаева Т.А.</b>	- студентка группы 31 з ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Паратунова О.В.</b>	- преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
<b>Платонова О.М.</b>	- преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
<b>Попова А.С.</b>	- заведующий отделением, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
<b>Просветухина Е.Б.</b>	- методист, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
<b>Пучкова М.В.</b>	- студентка группы 31 н ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Савкина Н.Д.</b>	- преподаватель Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет"
<b>Савченко О.В.</b>	- преподаватель математики ГБПОУ "ВКМиС", кандидат физико-математических наук
<b>Свенсен В.А.</b>	- председатель ПЦК экономических дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
<b>Секачева И.Ю.</b>	- учитель физической культуры МКОУ "Средняя школа № 7 городского округа город Михайловка Волгоград-



	ской области"
<b>Синицына Т.М.</b>	- преподаватель ОБЖ ГБПОУ "Волгоградский технологический колледж"
<b>Ситникова Т.В.</b>	- преподаватель кафедры русского языка и литературы ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж", к.ф.н.
<b>Скорикова Н.К.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова", к.п.н.
<b>Сухорукова О.М.</b>	- учитель иностранных языков МКОУ "Средняя школа № 7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Сычев А.А.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Арчединский лесной колледж"
<b>Ткаченко Т.В.</b>	- учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Текушина Е.Е.</b>	- методист ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Тельшева О.Н.</b>	- учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Тельшева С.А.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
<b>Харитонова Е.А.</b>	- учитель английского и немецкого языков МКОУ "Средняя школа № 7 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
<b>Чулкова А.В.</b>	- студентка группы ИС-21о-20 Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет", отделение СПО
<b>Шаммедова Е.В.</b>	- преподаватель иностранного языка ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж им. В.И. Вернадского", к.ф.н.
<b>Якомаскина Ю.В.</b>	- студентка группы ИС-21о-20 Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет", отделение СПО
<b>Янкина В.Г.</b>	- преподаватель ГБПОУ "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"