

ОМСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ

**Дни здорового образа жизни  
в Омской гуманитарной академии**

*22-23 мая 2017 г.*

*Сборник выступлений*

Омск  
Издательство ОмГА  
2017

УДК 330+ 351+80+364

ББК 65+66+80+60

**Д54**

**Д54** Дни здорового образа жизни в Омской гуманитарной академии : сборник выступлений. – Омск : Изд-во ОмГА, 2017. – 104 с.

Сборник выступлений (тезисов докладов) преподавателей и студентов Омской гуманитарной академии содержит материалы по актуальным проблемам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, профилактики наркомании, особенности организации отдыха и оздоровления населения. Конференция проводилась 22-23 мая 2017 г.

Сборник будет интересен не только преподавателям и студентам, а также всем, кто интересуется охраной здоровья обучающихся.

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Омской гуманитарной академии

УДК 330+ 351+80+364

ББК 65+66+80+60

© Омская гуманитарная академия, 2017

**И. И. Новикова,**  
доктор медицинских наук, профессор,  
ведущий научный сотрудник кафедры управления,  
политики и права ОмГА

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Аннотация.** Организации отдыха и оздоровления взрослого населения в настоящее время уделяется недостаточное внимание как в научном, так и практическом плане. Не классифицированы формы и виды отдыха, не изучены целевые мотивы и ожидания, их эффективность. В статье рассмотрен пример формы организации семейного отдыха и досуга детей и взрослых в условиях фестиваля, предусматривающего общность для отдыхающих программы отдыха, оздоровления, а также образования. У отдыхающих были изучены целевые ожидания и мотивы к данной форме отдыха. Учитывая предлагаемую фестивалем образовательную и оздоровительную программы, направленные на формирование здорового образа жизни, стрессоустойчивость, умение радоваться жизни, были изучены показатели, характеризующие респондентов по данным критериям на начало и окончание фестиваля. Было установлено, что подавляющее большинство участников фестиваля ведут здоровый образ жизни и являются вегетарианцами, выбор данной формы отдыха был сделан осознанно, получены положительные результаты, которые можно оценивать как эффективность данной формы отдыха и оздоровления в отпускной период.

**Ключевые слова:** фестиваль, стресс, эффективность отдыха и оздоровления.

Вопросам организованного отдыха и оздоровления взрослого населения в настоящее время уделяется недостаточное внимание

на уровне законодательной и исполнительной власти [1; 2; 4]. Отсутствуют необходимые для достижения положительных результатов в этой деятельности гигиенические требования в плане регламентации режима дня, организации образовательной и досуговой деятельности, оценки эффективности оздоровления [3; 5]. Как правило, в современных условиях дома отдыха предоставляют услуги проживания и питания, учреждения санаторного типа дополнительно к вышеперечисленным оказывают лечебно-профилактические услуги.

Следует отметить, что для данной категории учреждений в ущербном состоянии находится образовательная и досуговая деятельность. Вместе с тем, имеет большое гигиеническое значение и при рациональной организации досуговой деятельности – выраженное психо-эмоциональное воздействие, образовательной – познавательное воздействие, в том числе в области гигиенических знаний, выработки у отдыхающих мотиваций к здоровому образу жизни и здоровому питанию.

С целью изучения положительного опыта организации и проведения фестиваля «Благость», установления значений ожидаемых критериев эффективности было проведено социологическое исследование и анкетирование участников фестиваля. Фестиваль «Благость» имеет богатую историю, собирается два раза в год и объединяет более 500 участников. Его основной мотив – забота друг о друге. Все мероприятия пронизаны духом бескорыстия и внимания друг к другу, направлены на позитивные эмоции, вдохновение. Все программные мероприятия органично дополняют друг друга, учитывают гигиенические основы рационального чередования видов деятельности – лекционных курсов и динамических занятий, а также культурной программы, объединяющей участников одной общей идеей. Фестиваль «Благость» – это одна из форм организованного отдыха и оздоровления взрослого населения, включая семейный отдых. Исследования были проведены в сентябре 2016 г. на базе учреждения санаторного типа, распо-

ложенного в Краснодарском крае, где проводился фестиваль.

Для проведения социологического опроса была разработана анкета, включающая 17 вопросов, в том числе 10 вопросов с ответами по выбору и 7 вопросов, предусматривающих балльную оценку. Вопросы содержали общие данные о респондентах (пол, возраст, социальный статус) и специальные вопросы (о частоте участия в Фестивалях, источниках информации, основных мотивах участия и ожиданиях, образе жизни, здоровье и стрессах).

В анкетировании приняли участие 388 респондентов, прибывших на фестиваль «Благость», из них 274 женщины и 114 мужчин (табл.).

Распределение участников фестиваля «Благость», принявших участие в социологическом опросе, по возрастным группам

Показатели	Возрастная группа, лет						Итого
	до 20	20–29	30–39	40–49	50–59	60 и старше	
муж.	7	13	53	33	7	1	114
жен.	22	50	107	25	62	8	274
всего	29	63	160	58	69	9	388

В возрастной структуре участников наибольший удельный вес приходится на возрастную группу 30–39 лет (41,2 %), второе ранговое место занимает возрастная группа 50–59 лет (17,8 %), третье – возрастная группа 20–29 лет (16,2 %). Среди участников фестиваля были представлены все социальные группы населения: рабочие (91 чел. – 23,5 %), служащие (179 чел. – 46,1 %), студенты (14 чел. – 3,6 %), пенсионеры (33 чел. – 8,5%) и безработные (71 чел. – 18,1 %).

Среди участников фестиваля подавляющее большинство респондентов имели высшее образование – 265 чел. (68,3 %). Среднее и среднеспециальное образование – у 123 респондентов

(31,7 %). Лиц, не имевших среднего образования, среди респондентов не было.

Среди участников фестиваля 116 респондентов (29,9 %) посетили фестиваль второй и более раз и 272 респондента впервые (70,1 %).

Для 176 респондентов (45,4 %) источником информации о проведении Фестиваля были ресурсы системы Интернет, для 157 респондентов (40,5 %) источником информации были друзья, для 55 респондентов (14,2 %) – прочие источники информации.

Для респондентов, участвующих в фестивале впервые и повторно, удельный вес основных целевых мотивов, определивших решение участвовать, также имел существенные различия. У респондентов, участвовавших в фестивале впервые, среди основных целевых мотивов наибольший удельный вес (75,4 %) отмечался по мотиву «образование», данный мотив выбрали 205 респондентов, из них 55 мужчин и 150 женщин. Второе ранговое место занимал мотив «лечение», его выбрали 15,4 % респондентов (всего 42 респондента, в том числе 3 мужчины и 39 женщин); третье место – «отдых» – 9,2 % (25 респондентов – 9 мужчин и 16 женщин). Респонденты, участвовавшие в фестивале повторно, выбрали мотив «отдыха» – 50 %, данный мотив выбрали 58 респондентов, из них 17 мужчин и 41 женщина. Второе ранговое место занимал мотив «образование» – 44 % (51 респондент, в том числе 23 мужчины и 28 женщин); третье место – «лечение» – 6 % (25 респондентов – 9 мужчин и 16 женщин). Таким образом, повторное пребывание на фестивале у мужчин увеличило такие мотивы, как «лечение» в 3,3 раза и отдых – в 2,7 раза; у женщин полностью исчез мотив «лечение» и в 7,6 раза вырос мотив «отдыха».

Для респондентов, участвующих в фестивале впервые и повторно, удельный вес основных ожиданий от Фестиваля, определивших решение участвовать в нём, также имел существенные различия. У респондентов, участвовавших в фестивале впервые, среди основных целевых ожиданий наибольший удельный вес

(50,4 %) отмечался по ожиданию «получение новых знаний, навыков и умений», данный мотив выбрали 137 респондентов, из них 38 мужчин и 99 женщин. Второе ранговое место занимал мотив «положительный эмоциональный заряд», его выбрали 34,9 % респондентов (всего 95 респондентов, в том числе 27 мужчин и 68 женщин); третье место – «лечение» – 11,0 % (30 респондентов – 0 мужчин и 30 женщин).

Оценка образа жизни участников фестиваля позволила выявить, что из 388 респондентов не курили 364 человек (93,8 %), не отмечали за собой злоупотребление алкоголем – 344 респондента (88,7 %). 250 респондентов было вегетарианцами (65,7 %). Все участники были проинформированы об организации вегетарианского питания в ходе Фестиваля, все респонденты (100 %) были готовы к данному виду питания. Следует отметить, что 99 респондентов никогда не отмечали за собой переедание (25,6 %), у остальных отмечалось переедание с разной степенью выраженности (рис. 1). Оценка вариационного ряда по фактору «переедание» выявила, что мода составила 0 баллов (отсутствие переедания), средняя – 38,6 балла, медиана – 30 баллов, стандартное отклонение от средней – 25,2 балла.

Оценка вариационного ряда по показателю «здоровье» выявила, что мода составила 80 баллов (100 баллов – это максимальная оценка уровня здоровья), средняя – 68,1 балла, медиана – 70 баллов, стандартное отклонение от средней – 16,7 балла. Оценка корреляционной зависимости уровня здоровья от переедания выявила наличие отрицательной слабо выраженной корреляции в системе «переедание – здоровье» ( $r=0,044$ ;  $p\leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 0,2 %.

Следующий показатель, подлежащий изучению, – стрессовая нагрузка. Все респонденты отметили, что они систематически испытывают в семейных отношениях стрессовые ситуации разной степени выраженности. В профессиональных отношениях на работе стрессовые ситуации не испытывали 18 респондентов из

270 работающих респондентов (6,7 %). Не испытывают стрессов в бытовых ситуациях 8 респондентов (2,1 %), что в совокупности свидетельствует о значимости стрессового фактора в повседневной жизни. По показателю средней балльной оценки наибольшая интенсивность стрессового фактора отмечалась в отношениях на работе (С=43,5 балла), второе ранговое место занимают стрессы, возникающие в семейных отношениях (С=38,3 балла), третье место – стрессы в быту (С = 31,2 балла) (рис. 2).

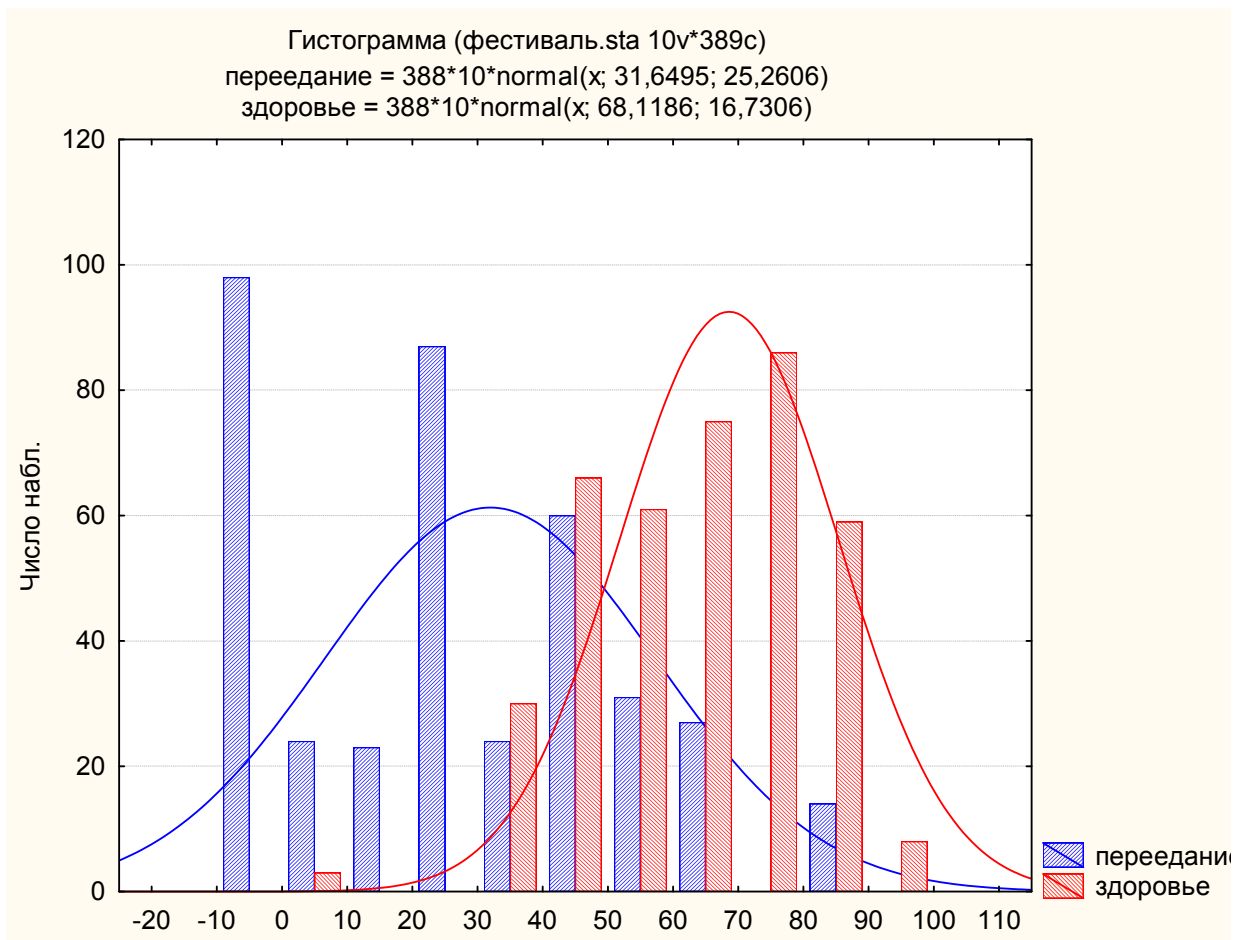


Рис. 1. Распределение вариантов оценок переедания и уровня здоровья респондентов (баллы)

Оценка корреляционной зависимости уровня здоровья от стрессов в семейных отношениях выявила наличие отрицатель-

но выраженной корреляции ( $r = -0,76$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 57,8 %. В системе «стрессы на работе – здоровье» отмечалась отрицательная корреляционная зависимость ( $r = -0,18$ ;  $p \leq 0,05$ ), коэффициент детерминации – 3,2 %; в «стрессы в быту – здоровье» также отмечалась отрицательная корреляционная зависимость ( $r = -0,08$ ;  $p \leq 0,05$ ), коэффициент детерминации – 0,64 %.

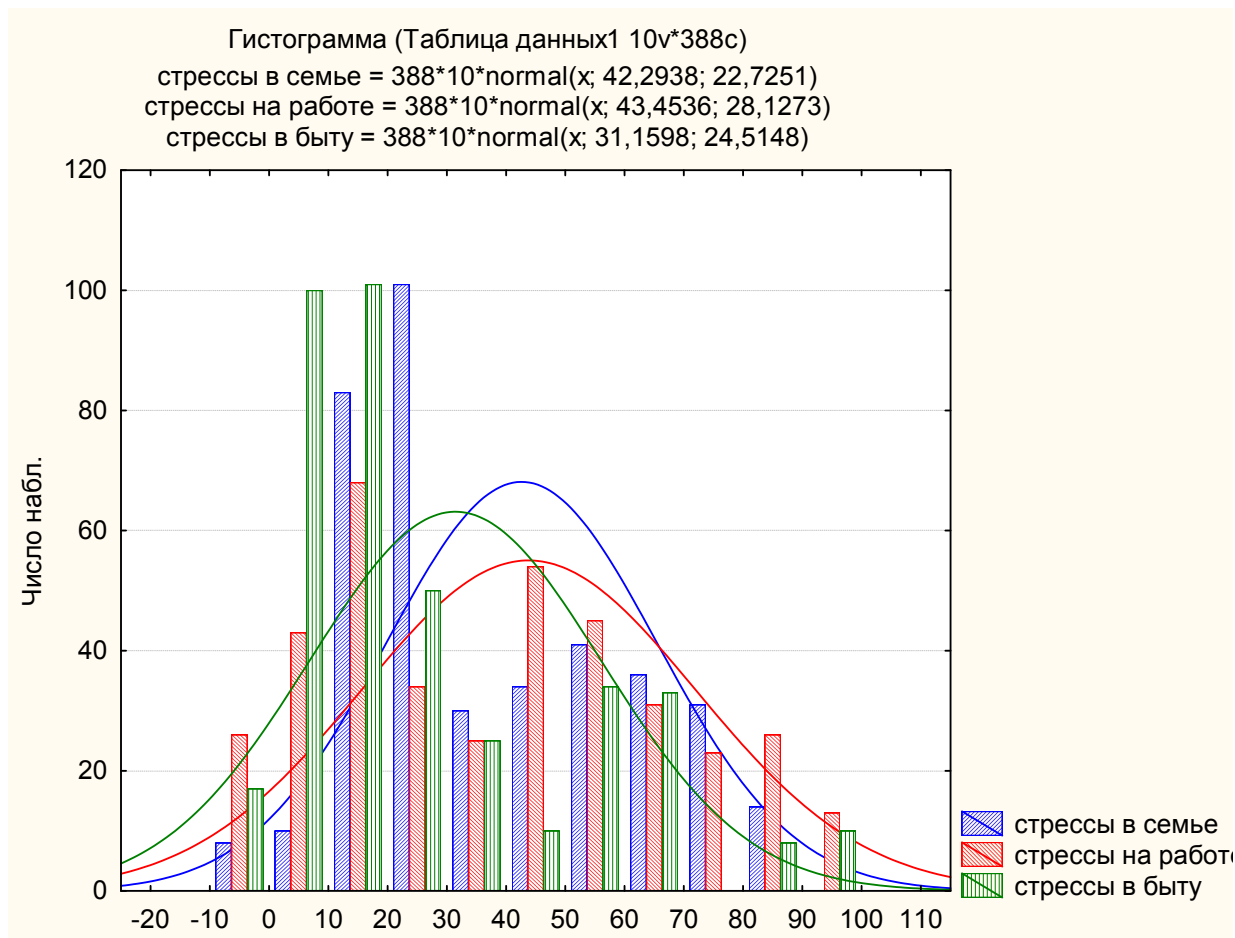


Рис. 2. Распределение респондентами вариантов оценок уровня стресса (баллы)

Оценка вариационного ряда по фактору «эмоциональное состояние» выявила, что мода составляла 60 баллов (100 баллов – это максимальная оценка эмоционального состояния), средняя –

60,3 балла, медиана – 60 баллов, стандартное отклонение от средней – 16,3 балла. Изучение вариационного ряда по фактору «стрессоустойчивость» выявило, что мода составляла 80 баллов (100 баллов – это максимальная оценка стрессоустойчивости), средняя – 61,5 балла, медиана – 70 баллов, стандартное отклонение от средней – 20,6 балла.

Корреляционная зависимость эмоционального состояния респондентов от их стрессоустойчивости свидетельствовала о наличии положительной корреляции между данными явлениями ( $r=0,63$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 36,9 % (рис. 3). Оценка зависимости в системе «эмоциональное состояние – здоровье» выявила наличие положительной связи ( $r = 0,52$ ;  $p \leq 0,05$ ), коэффициент детерминации – 25,4 %.

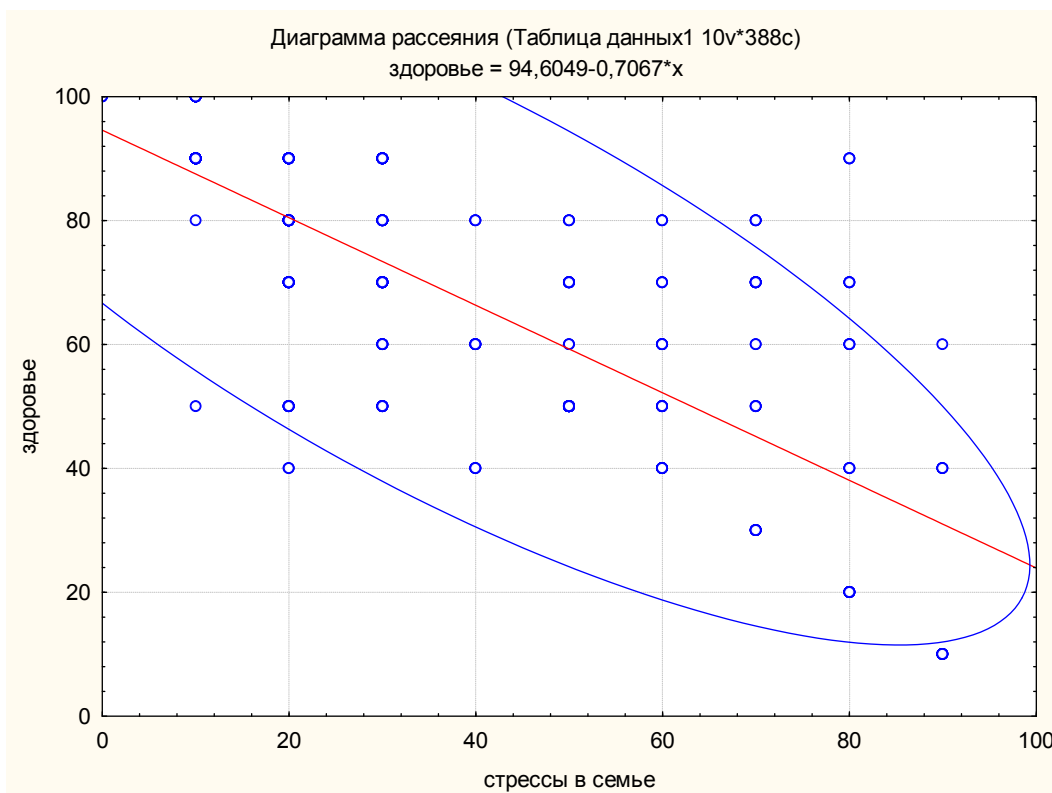


Рис. 3. Корреляционная зависимость в системе «стрессы в семье – здоровье» у респондентов, участников Фестиваля

Таким образом, последовательное воздействие на участников фестиваля коллективных и индивидуальных занятий, направленных на познание себя и своих возможностей, стрессоустойчивость и умение построения отношений в семье, наряду с проводимыми лечебно-профилактическими мероприятиями должны способствовать увеличению резервов здоровья участников фестиваля и выполнять функции первичной профилактики (информационное воздействие лекционных и физкультурных занятий, культурной программы).

Результаты социологического опроса респондентов на окончании фестиваля свидетельствовали о высоких оценках организации фестиваля (244 респондента (62,1 %) оценили организацию по максимальной оценке в 100 баллов; средняя оценка соответствовала 91,2 % балла, медиана и мода соответствовали 100 баллам, стандартное отклонение – 13,8 балла), формировании выраженных мотивационных установок на здоровый образ жизни и питания, совпадении ожиданий и полученного эффекта (189 респондентов дали максимальную оценку в 100 баллов (48,1 %); средняя оценка условий проживания соответствовала 89,1 % баллов, медиана соответствовала 90 баллам и мода – 100 баллам, стандартное отклонение – 14,4 балла) (рис. 4).

Распределение между респондентами балльных оценок удовлетворённости отдыхом и обучением свидетельствовало о высокой суммарной оценке данных показателей, в т. ч. максимально в 100 баллов оценили отдых 156 респондентов, и 199 респондентов оценили образовательную программу. При этом средняя оценка отдыха составляла 84,1 балла, медиана – 90 баллов, мода – 100 баллов, стандартное отклонение – 18,3 балла. Средняя оценка образовательной программы составляла 91 балл, медиана – 100 баллов, мода – 100 баллов, стандартное отклонение – 10,9 балла.

Распределение между респондентами балльных оценок улучшения внутреннего состояния за время Фестиваля позволило установить, что 42,2 % респондентов дали максимальную оценку

изменениям внутреннего состояния в 100 баллов (166 чел.); средняя оценка соответствовала 86,3 балла, медиана соответствовала 90 баллам, мода – 100 баллам, стандартное отклонение – 14,9 балла.

Оценка корреляционной зависимости в системе «удовлетворённость отдыхом – улучшение внутреннего состояния» выявила наличие положительной слабо выраженной корреляции в системе ( $r=0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 13,7 % (рис. 5).

Таким образом, следует сделать основные следующие выводы:

1. Подавляющее большинство участников фестиваля ведут здоровый образ жизни и являются вегетарианцами.

2. Целевые мотивы и ожидания от фестиваля у лиц, участвующих на фестивале впервые и повторно, имели различия. Целевые мотивы и ожидания от фестиваля среди лиц, участвующих в фестивале повторно, имели также выраженные гендерные отличия.

3. У респондентов-участников фестиваля отмечалось наличие отрицательной, слабо выраженной корреляции в системе «передание – здоровье» ( $r = 0,044$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 0,2 %.

4. Наибольшая интенсивность воздействия стрессового фактора на респондентов отмечалась в отношениях на работе ( $C = 43,5$  балла), второе ранговое место занимали стрессы, возникающие в семейных отношениях ( $C = 38,3$  балла), третье место – стрессы в быту ( $C = 24,5$  балла).

5. Все респонденты отметили, что они систематически испытывают в семейных отношениях стрессовые ситуации. Оценка корреляционной зависимости уровня здоровья от стрессов в семейных отношениях выявила наличие отрицательно выраженной корреляции ( $r = -0,76$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 57,8 %.

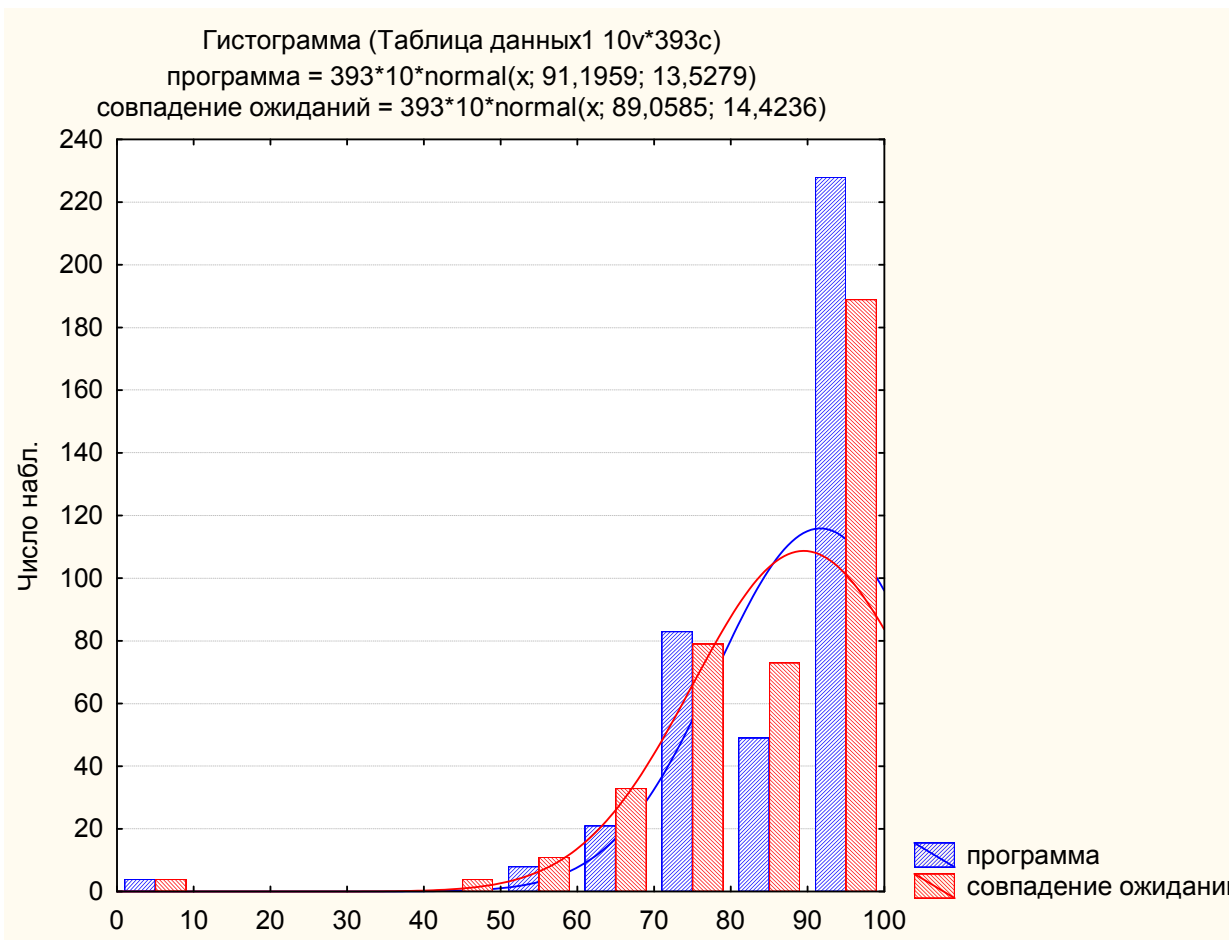


Рис. 4. Распределение балльных оценок программы фестиваля и совпадения результатов с ожиданиями (баллы)

6. Корреляционная зависимость эмоционального состояния респондентов от их стрессоустойчивости свидетельствовала о наличии положительной корреляции между данными явлениями ( $r = 0,63$ ;  $p \leq 0,05$ ) с коэффициентом детерминации в 36,9 %. Вместе с тем, оценка зависимости в системе «эмоциональное состояние – здоровье» выявила наличие выраженной положительной корреляционной связи ( $r = 0,52$ ;  $p \leq 0,05$ ), коэффициент детерминации – 25,4 %.

7. Последовательное воздействие на участников фестиваля коллективных и индивидуальных занятий, направленных на познание себя и своих возможностей, стрессоустойчивость и умение построения отношений в семье, способствовали высокой

субъективной оценке организации Фестиваля, его программы, а также выработке положительных мотиваций на здоровье, здоровый образ жизни и радость жизни.

8. Оценка корреляционной зависимости в системе «удовлетворённость отдыхом – улучшение внутреннего состояния» выявила наличие положительной слабо выраженной корреляции в системе ( $r=0,37$ ;  $p \leq 0,05$ ), с коэффициентом детерминации в 13,7 %, что свидетельствует об эффективности формы организованного отдыха для взрослых и детей в форме фестиваля, предусматривающего для отдыхающих насыщенную программу отдыха, оздоровления и образования.

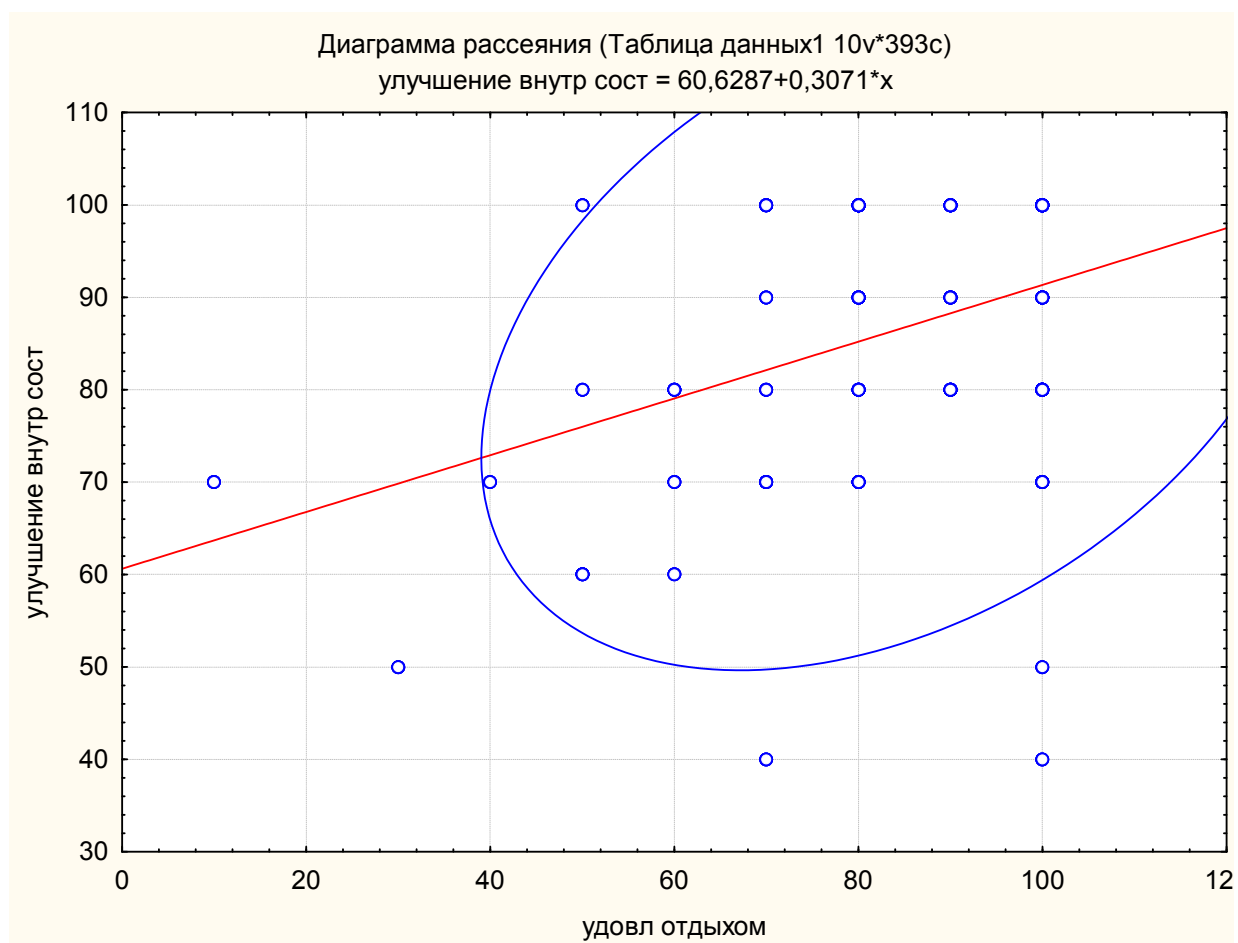


Рис. 5. Корреляционная зависимость в системе «удовлетворённость отдыхом – улучшение внутреннего состояния» у респондентов-участников фестиваля

## Литература

1. Крига, А. С. Здоровый образ жизни: приоритеты здравоохранения / А. С. Крига, Ю. В. Ерофеев, И. И. Новикова // Санитарный врач. – 2012. – № 8. – С. 58–61.

2. Ляпин, В. А. Совершенствование модели комплексной и интегральной оценки здоровья населения на территории : учеб.-метод. пособие / В. А. Ляпин, О. Н. Прудникова. – Омск : М-во здравоохран. Омск. обл., 2007. – 110 с.

3. Ляпин, В. А. Социально значимая патология населения крупного промышленного центра / В. А. Ляпин // Социальная гигиена, экономика и управление здравоохранением им. Н. А. Семашко : бюллетень. – М., 2003. – Вып. 10. – С. 145–148.

4. Мегрелидзе, Е. В. Человеческий потенциал: социально-гигиенические аспекты (основы социальной медицины) : учебное пособие для студентов высших учебных заведений Е. В. Мегрелидзе, Е. В. Козяева, И. И. Новикова. – М. : МГСУ, 2003. – 30 с.

5. Турбинский, В. В. Методические подходы разработки управленческих решений по снижению риска здоровью населения от загрязнения окружающей среды / В. В. Турбинский, А. С. Крига, Ю. В. Ерофеев, И. И. Новикова, В. Н. Михеев // Здоровье населения и среда обитания : Ежемес. информ. бюллетень. – 2010. – № 7 (208). – С. 18–21.

**В. В. Иванова,**

студент 1 курса направления подготовки Психология  
**Е. И. Смирнова,** кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики, психологии и социальной работы ОмГА

## **ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

**Аннотация.** В статье приведены данные исследования возрастной динамики ценностного отношения подрастающего поколения к здоровью в сравнении с реальным объемом двигательной активности.

**Ключевые слова:** здоровье, ценностное отношение к здоровью, двигательная активность.

В становлении общества иерархия ценностей всегда играла огромную роль, ведь именно ценностные ориентиры составляют основу мировоззрения, определяют направленность личности и ее деятельность. Одной из общечеловеческих ценностей является здоровье. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. На всех этапах развития педагогической науки процесс формирования ценностного отношения подрастающего поколения к здоровью признавался как важная составляющая воспитания. Но как подчеркивает Н. Е. Щуркова [1], несмотря на многообразие предлагаемых способов решения проблемы, здоровье так и не стало ценностью ни для детей, ни для студентов, ни для взрослого населения страны. Доказательством тому является низкий уровень здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения. Поэтому рассмотрение вопросов ценностного отношения к здоровью и сегодня является актуальным. По мнению И. В.

Вершининой, ценностное отношение к здоровью это «внутренняя позиция человека, отражающая многообразные его связи с факторами среды жизни, оказывающими воздействие на здоровье в целом и его отдельные аспекты, имеющие личностную или социальную значимость» [2, С. 11].

Авторы подчеркивают, что ценностное отношение имеет сложную структуру, в которую входят как представления, понятия, положительная эмоциональная оценка, осознание личностного смысла ценности, так и осознанное действие. В этом случае именно деятельность является доказательством наличия той или иной ценности. Можно выделить целый ряд способов сохранения и укрепления своего здоровья, в том числе и активные занятия физическими упражнениями. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности на организм человека, эффективность регулярных занятий физической культурой с целью повышения физических кондиций известны и многократно доказаны. Тем не менее практика показывает, что реально различными видами физической активности занимаются лишь немногие. Цель нашего исследования: выявить динамику ценностного отношения подрастающего поколения к здоровью и соотнести полученные данные с показателями их реальной физкультурно-оздоровительной деятельности. Нами было проведено исследование, в котором приняли участие обучающиеся двух школ Омской области (5-11 классы) и студенты ОмГПУ (1 курс). Всего 187 человек. С целью выявления места ценности здоровья в общей иерархии ценностных ориентаций использовалась методика М. Рокича [3]. Ценность «здоровье» в 5-ых классах находится на 6 позиции. Можно отметить некоторое, временное повышение ценности здоровья для подростков 6-ых классов (3 место) и ее снижение в 7-ых классах (5 место). Начиная с 8-го класса значение здоровья как ценности возрастает. В 8-11-ых классах она занимает первое место. У студентов ценность

здоровья перестает быть приоритетной (занимает 5 позицию). Для выявления активности обучающихся в практической деятельности по сохранению своего здоровья мы провели анкетирование. Содержание ответов на вопросы которого позволило определить отношение к физической активности как одному из средств укрепления здоровья. Был определен процент детей с положительным отношением к физической культуре, желающих ей заниматься и тех, кто уже занимается различными видами двигательной активности. Выявлены также дети, которые интересуются спортивными мероприятиями и являются болельщиками.

Результаты опроса показывают, что понимание необходимости регулярных занятий физическими упражнениями и объем реальной деятельности имеют существенные различия. В большей степени совпадение результатов наблюдается в 5-7-ых классах. В последующем происходит некоторое снижение желания заниматься и существенное уменьшение количества занимающихся физическими упражнениями. Если анализировать обобщенные результаты исследования, то получилось, что обучающиеся в средних классах недооценивают значение здоровья в достижении жизненных целей, но есть желание заниматься спортом и на практике их двигательная активность выше. Можно предположить, что, с одной стороны, им нравятся занятия физическими упражнениями на эмоциональном уровне. С другой стороны, они еще находятся под контролем взрослых, которые в большой степени направляют деятельность подростков. У старшеклассников (8-11 классы) на фоне повышения понимания здоровья как ценности, желание заниматься физической культурой и практическая двигательная активность снижается.

Возможно, в ходе накопления предоставляемых знаний, старшие школьники отвечали на вопросы с позиции « так правильно », « так должно быть », но на деле они не готовы

прилагать усилия, предпринимать практические действия для сохранения своего здоровья. Наименьших значений исследуемые показатели достигают в 11 классе. В качестве причин этому можно предположить нацеленность выпускников на успешную сдачу экзаменов и самоопределение в будущей профессиональной деятельности.

Некоторое увеличение объема практической оздоровительной деятельности наблюдается у студентов, хотя ценность здоровья для них не является первоочередной. Таким образом, можно сделать вывод, что, в большей степени в школьном возрасте следует уделять внимание организации именно практической деятельности по сохранению здоровья. Это подтверждают еще одни результаты нашего исследования. Эксперимент проводился в школах с разным уровнем материально-технической базы для физкультурных занятий. В школе со стандартной спортивной базой и в школе, где наряду с типовым спортивным залом есть еще хорошо оборудованная спортивная площадка. Увеличение возможности для регулярных занятий повлияло и на результаты анкетирования. Обучающиеся этой школы проявили большее стремление к физкультурным занятиям, имеют больший ее объем, чаще интересуются и участвуют в проводимых в школе физкультурно-спортивных мероприятиях. В школе, где такой площадки нет, результаты получились более скромные. Таким образом исследование динамики развития ценностного отношения к здоровью позволяет выделить возрастные особенности этого развития и определить способы, содействующие не только осознанию ценности здоровья, но и активизации практической деятельности по его сохранению.

### **Литература**

1. Степанов Е. Н., Лузина Л. М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. М.: ТЦ Сфера, 2003. 160 с.

2. Вершинина И. В. Становление и развитие ценностного отношения к здоровью у старшеклассников средней общеобразовательной школы: дисс. канд. пед. наук.: 13.00.01 / Вершинина И. В.; Ин-т развития дошк. образования РАО. Саранск, 2006. 227 с.

3. Психодиагностика. Теория и практика: учебник для бакалавров / под ред. М. К. Акимовой. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2016. 631 с. Серия: Бакалавр. Углубленный курс.

**И. С. Автаева,**

студент 4 курса направления подготовки  
Государственное и муниципальное управление

**Е. И. Смирнова,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

## **СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Аннотация.** Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. От уровня здоровья зависит и благосостояние граждан, и богатство страны в целом. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья людей является первоочередной для государства.

**Ключевые слова:** наркомания, Омская область.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50% зависит от образа жизни людей. В то же время приходится констатировать, что приверженность граждан России

к здоровому образу жизни чрезвычайно низка. Угрожающий размах приобретает проблема наркомании.

Наркомания (narke – оцепенение, сон, mania – страсть, влечение, безумие (греч.)). Это тяжелое заболевание, которое характеризуется непреодолимым влечением к наркотику или иному психоактивному веществу, несмотря на его тяжелые последствия для организма.

В энциклопедии Кольера дано следующее широкое понимание «наркотик – психоактивное средство, снижающее физическую и умственную активность, притупляющее боль и оказывающее успокаивающее и снотворное действие» [4].

Напряженный ритм жизни с многообразием возникающих проблем и стрессовых ситуаций являются благодатной почвой для распространения этого заболевания. В большей степени ей подвержены легко внушаемые люди, плохо контролирующие свои желания, психически не стабильные. Именно поэтому в группу особого риска попадают подростки, у которых в силу возрастных особенностей нервная система неустойчива, им трудно справляться возникающими жизненными проблемами, они легко попадают под влияние окружающих.

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод, что наибольшее количество наркозависимых людей в возрасте от 16 до 30 лет (60%). В более старшем возрасте (после 30 лет) – 20% и также 20% зависимых составляют школьники моложе 16 лет. Отмечено увеличение потребления наркотиков среди детей 9-13 лет, зафиксированы даже случаи у детей 6-7-летнего возраста.

По официальным данным Росстата [3] численность пациентов, состоящих на учете в лечебно-профилактических организациях с диагнозом наркомания, составляет 300,7 тыс. человек. Еще 294,1 тысяч человек стоят на профилактическом учете в связи с заболеваниями, вызванными негативными последствиями употребления наркотиков. Но это лишь люди, обратившиеся за помощью и согласившиеся встать на учет. По

разным данным негосударственных организаций в России за последнее десятилетие потребление наркотиков увеличилось в 7-9 раз и составило 6-8 миллионов человек. В то время как почти 90 тысяч человек ежегодно начинают употреблять наркотические средства, избавляются от зависимости лишь 5-6% людей. Человек считается излеченным, если хотя бы год не употребляет наркотики, но на этом реабилитационный период не заканчивается. В среднем требуется 2-2,5 года, и пройти этот этап до конца удается немногим.

Наркозависимость приводит к необратимому ухудшению состояния здоровья и смерти. Так, в нашей стране ежегодно от наркотиков умирает около 70 тысяч человек. С наркоманией связано и распространение СПИДа, поскольку в 90% случаев он передается во время внутривенного введения препаратов.

Рост преступности в стране также связан с проблемой наркомании. С одной стороны увеличивается количество преступлений, совершенных в состоянии наркотического опьянения. Так в 1993 году зафиксировано 1428 преступлений, а в 2015 году – 10356. С другой стороны, «спрос рождает предложение». Число преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков составляло в 1993 году – 8028, а в 2015 году – 56521.

Несмотря на ужасающие цифры, можно констатировать, что в последние годы удалось стабилизировать ситуацию, а по некоторым показателям и улучшить ее. Положительные результаты по решению данной проблемы получены и в Омской области.

Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Омской области (ФСКН) сообщает, что совместно с органами исполнительной власти в 2015 году проведено более 300 профилактических мероприятий. Это позволило удержать ситуацию под контролем [2].

Заболеваемость снизилась на 19,7%, на 16,4% увеличилось количество лиц, стоящих на профилактическом учете. Уменьшилось количество выездов бригад скорой помощи по фактам передозировки наркотиков (на 9,8%).

Сократилось и количество ВИЧ-инфицированных внутривенным способом на 21,8%, и число наркопреступлений (в среднем по Омской области) на 8,8% по сравнению с 2014 годом. По итогам 2015 года из незаконного оборота изъято более 220 оптовых партий наркотических средств. Пресечена поставка потребителям около 2,4 млн. разовых доз наркотиков.

Тем не менее, необходимость продолжения работы и поиска новых способов решения проблемы очевидна. И работа эта должна проходить в нескольких направлениях:

- правовое регулирование, определение полномочий и ответственности органов государственной власти в данной области;
- выявление и реализация мер по устранению причин наркомании;
- создание условий для лечения, реабилитации и социальной адаптации лиц, имеющих наркотическую зависимость;
- подготовка и переподготовка специалистов в сфере предупреждения и лечения наркомании, обобщение опыта других стран;
- профилактические мероприятия, создание негативного отношения к наркомании, пропаганда здорового образа жизни.

Приоритетным направлением работы в данной сфере считается комплексная система профилактики наркотической зависимости. В формировании такой системы должны участвовать все органы государственной власти и органы местного самоуправления, а также общественные, религиозные организации. Необходима активность всех граждан, особенно специалистов в области медицины, образования, волонтеров молодежных организаций и т.п.

Выделяют способы первичной, вторичной и третичной профилактики [1]. Отмечено, что эффективность первичной профилактики составляет 60%, вторичной – 30-40% и третичной – 3-5%.

Первичная профилактика нацелена на создание, с одной стороны, отрицательного отношения к употреблению наркотических средств, повышение грамотности населения в этой области. С другой стороны, большое значение имеет создание системы позитивной профилактики. Она ориентирована не на проблему и ее последствия, а на демонстрацию молодым людям разнообразных позитивных способов личностного развития и самореализации, обеспечения доступности учреждений культуры, спортивных сооружений и т.п. Результатом такой профилактики должно быть воспитание психически здорового и личностно развитого человека, который сможет справляться с жизненными трудностями без применения наркотических средств.

Целевой аудиторией вторичной профилактики являются лица, которые уже испытали на себе действия наркотиков, но их употребление еще не превратилось в пристрастие. В данном случае основные меры должны быть направлены на снижение доступности получения наркотических веществ. При определении мер вторичной профилактики следует учитывать специфику молодежной среды, их интересы. Поэтому особого внимания и контроля требуют места развлечений и массового отдыха. Определенную опасность представляют собой интернет-ресурсы, предполагающие очень широкую молодежную аудиторию.

Третичная профилактика проводится с целью социализации больного, приспособления его к нормальной (без наркотиков) жизнедеятельности, предотвращения рецидивов. В данном случае важную роль играет обеспеченность хорошо подготовленными специалистами (медики, психологи, педагоги, социальные

работники), способными оказать своевременную и профессиональную помощь.

Таким образом, предупреждение наркомании является приоритетной задачей органов государственного управления и органов власти всех уровней. Это система мер, планомерно осуществляемая в несколько этапов и обязательным контролем эффективности, корректировкой данной деятельности. В решении этой проблемы недопустимо равнодушие и бездеятельность.

### Литература

1. Нет наркотикам: информационно-публицистический ресурс [Электронный ре-сурс]. – [http://www.narkotiki.ru/5\\_45656.htm](http://www.narkotiki.ru/5_45656.htm)
2. Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Ом-ской области [Электронный ресурс]. – <http://55.fskn.gov.ru>
3. Федеральная служба статистики «Росстат» [Электронный ресурс]. – <http://www.gks.ru>
4. Энциклопедия Кольера [Электронный ресурс]. – [http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc\\_colier](http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_colier)

**Е. И. Смирнова,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

**Л. Р. Хусаинова,**

студент 4 курса направления подготовки  
Государственное и муниципальное управление

## **СНИЖЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования ситуативной и личностной тревожности студентов вуза, охарактеризованы способы ее снижения средствами физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура студентов вуза, тревожность.

Период обучения в вузе рассматривается в педагогической науке как этап не только профессионального, но и личностного становления будущих специалистов. В этой связи программы всех изучаемых в вузе дисциплин, в том числе и «Физической культуры», должны быть ориентированы на развитие качеств личности, обеспечивающих плодотворную жизнедеятельность и самореализацию в профессии.

В последние годы всё большее внимание психологи уделяют исследованию проблемы тревожности. Подчеркивается, что умеренный уровень тревожности является естественной особенностью активной личности, она сигнализирует об опасности, мобилизует силы человека и необходима для эффективного приспособления к действительности. В то время как повышенная тревожность свидетельствует о неблагополучии личности, приводит к появлению ряда психосоматических заболеваний,

оказывает негативное влияние на качество ее социального функционирования, ведет к трудностям в общении, становится препятствием для достижения поставленных целей [5].

Р. С. Немов определяет тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [4, с. 601].

Авторы рассматривают тревожность в двух аспектах – как ситуативное явление и как личностную характеристику. Ситуативная тревожность возникает как эмоциональная реакция на конкретную стрессовую ситуацию. Она сопровождается субъективными переживаниями, характеризуется напряжением, нервозностью, беспокойством, нарушением внимания и т.п.

Личностная тревожность определяется как стабильное свойство личности. Она характеризуется склонностью к восприятию разных ситуаций как угрожающих и реакцией на них состоянием тревоги.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет утверждать, что при достаточно разработанной теоретической стороне этой проблемы практические пути ее решения еще недостаточно раскрыты. Поэтому целью нашей работы является исследование личностной и ситуативной тревожности у студентов вуза разных курсов, определение способов ее снижения средствами физической культуры.

На первом этапе нами была выявлена динамика личностной и ситуативной тревожности в период обучения в вузе.

В исследовании приняли участие 125 студентов вуза разных курсов и профилей подготовки. Для проведения исследования использована методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным.

Анализ полученных данных позволил сделать следующие выводы:

1. У студентов всех курсов обучения отмечается умеренный уровень тревожности, границы которого составляют от 31 до 45 баллов.

2. В процессе обучения в вузе ситуативная тревожность студентов повышается: 44,8 балла на четвертом курсе по сравнению с 38,5 балла на первом.

3. К четвертому курсу обучения повышается и личностная тревожность. Так, если на первом курсе показатель личностной тревожности 42,1, то на четвертом курсе доходит уже до пограничного с высоким результатом 45,6.

Полученные данные указывают на то, что необходима целенаправленная деятельность в процессе обучения, способствующая снижению уровня тревожности студентов.

Существует ряд психотерапевтических программ, упражнений и психологических тренингов, обеспечивающих быстрое снижение уровня тревожности. Но все они, в обязательном порядке, должны проводиться под наблюдением психолога, в то время как использование средств физической культуры не требует присутствия специалиста-психолога для решения данной задачи. Человек способен самостоятельно воспользоваться ими, чтобы помочь себе справиться с травмирующим состоянием.

Следует отметить, что многочисленными исследованиями доказана эффективность регулярных занятий физическими упражнениями в снижении уровня тревожности. Тем не менее, как показывают результаты нашего исследования, посещения студентами учебных занятий по физической культуре не достаточно для решения проблемы. Необходима целенаправленная деятельность преподавателей и студентов в этом направлении.

На втором этапе исследования нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по изучаемой проблеме. Это позволило определить научно обоснованные способы снижения тревожности средствами физической культуры.

В ряде зарубежных исследований (Д. Гоулд, М. Л. Сачс, Р. С. Уэнберг) подтвержден факт положительного влияния на уровень тревожности физических нагрузок умеренной интенсивности [2]. Эти нагрузки должны быть достаточно продолжительными и носить аэробный характер. Например, ходьба или бег не менее 30 минут с интенсивностью 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений. При этом подчеркивается, что для достижения устойчивых изменений такие занятия должны быть регулярными на протяжении длительного времени.

Положительное воздействие мягкого стретчинга и статодинамических упражнений обосновано в работах Г. Р. Авсарагова, Ю. В. Менхина, В. Н. Селуянова и др. [1].

В исследовании В. И. Кравченко доказана эффективность рефлекторно-активирующих физических упражнений и разработан комплекс кистевой суставно-связочной гимнастики [3].

Подвижные игры также рассматриваются авторами как средство формирования уверенности в себе и уменьшения чувства тревожности.

Психологи рекомендуют использовать дыхательные упражнения и релаксацию, проводимую под музыкальное сопровождение, помогающие отвлечься, переключиться, снять мышечное напряжение и беспокойство.

Таким образом, физическая культура рассматривается не только как средство физического, но и психического оздоровления. Используя на занятиях средства физической активности определенной направленности, возможно корректировать психические состояния и качества личности, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение и умственную работоспособность. Полагаем, что целенаправленное использование на занятиях предложенных средств физической культуры позволит снизить уровень тревожности студентов.

## Литература

1. Авсарагов, Г. Р. Особенности методики занятий физической культурой со студентами в различные периоды учебного процесса // «Физическая культура студентов»: материалы Российской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург. – 2010. – С. 32 – 33.
2. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2011. – № 12. – С. 69 – 74.
3. Кравченко, В. И. Рефлекторно-активирующие физические упражнения – средство снижения уровня тревожности школьников : дис. ... канд. пед. н.: 13.00.04: С.-Пб, 2002. – 172 с.
4. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами мат. статистики. – 640 с.
5. Полшкова, Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107 – 110.

**Е. И. Смирнова,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

**Н. Б. Кайсина,**  
магистрант 3 курса направления подготовки  
Психолого-педагогическое образование

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Врачи и ученые многих стран давно обеспокоены увеличением количества людей, включая детей и подростков, имеющих избыточный вес, страдающих хроническими заболеваниями. Следствием этого является снижение способности человека вести полноценную жизнедеятельность, производительность труда, уменьшение средней продолжительности жизни. Достижения научно-технического прогресса обеспечили современному человеку благоприятные условия для жизни.

**Ключевые слова:** двигательная активность, школьники.

Но нет плюсов без минусов. Человек, освобожденный от необходимости в тяжелом физическом труде, все больше времени проводит сидя за компьютером. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению и атрофии мышц, уменьшению силы, выносливости. Появляются расстройства сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушаются обменные процессы. В этой связи возрастает необходимость в дополнительных, специально организованных занятиях, позволяющих повысить объем двигательной активности. Следует отметить, что в мире ширится движение за здоровый образ жизни. Многие люди начинают понимать значимость занятий физической культурой, организации активного отдыха с целью укрепления своего

здоровья. Тем не менее начать практические занятия в бассейне или тренажерном зале решается далеко не каждый. В качестве наиболее частых причин этому указывают дефицит времени, финансовых средств и даже просто лень. Кроме того можно отметить заблуждение некоторых людей относительно необходимого объема двигательной активности.

Они полагают, что, поднимаясь на третий этаж по лестнице, а не в лифте или проходя одну остановку пешком, обеспечивают себе нужную нагрузку. Безусловно в жизни каждого человека присутствует некоторый уровень двигательной активности, но его недостаточно для нормальной работы организма. В этой связи возникает необходимость в проведении разъяснительной работы, повышении уровня знаний людей о законах функционирования организма и способах укрепления своего здоровья. Особое значение решение этой проблемы имеет при воспитании подрастающего поколения. Ведь в этот период идет основное развитие организма, накопление потенциала здоровья, формирование мировоззренческой основы жизни и определенных привычек.

Существует множество исследований, подтверждающих значимость оптимальной двигательной активности как составляющей здорового образа жизни [3], разработаны рекомендации по поводу необходимого объема движений [1]. Но, зачастую, с результатами этих исследований знакомы лишь специалисты. Кроме того обобщенные данные исследований кажутся молодым людям обезличенными, у них не формируется понимание того, что это и их личная проблема. Поэтому целью нашей работы является исследование реальной ситуации относительно объема двигательной активности школьников и студентов, ознакомление их с полученными результатами и, на этом фоне, проведение разъяснительной работы, разработка конкретных рекомендаций, проведение реальных мероприятий по оптимизации двигательного режима обучающихся. Анализ

научно-педагогической литературы позволил нам определить содержание основных понятий.

Под объемом двигательной активности принято понимать суммарную величину различных движений за определенный промежуток времени [2]. Оптимальным считается такой объем двигательной активности, который удовлетворяет естественную (врожденную) биологическую потребность человека в движении (кинезофилия). В исследованиях встречаются разные точки зрения относительно оптимального объема двигательной активности. Особо авторы подчеркивают необходимость индивидуального подхода к выбору этого показателя. Средние значения находятся в диапазоне 21 – 24 часа в неделю у школьников, 10 – 14 часов в неделю у студентов активной физической нагрузки. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) вызывает ослабление мышечной деятельности и целый комплекс иных изменений функционирования организма (гиподинамию). В переводе с латинского языка термин «гипокинезия» означает «малоподвижность».

Под этим авторы подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни [4]. Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, поскольку вызвано оно социальными условиями и образом жизни людей в современном обществе. Гиподинамия является причиной многих, распространенных сегодня заболеваний (болезни сердца и сердечно-сосудистой системы, ожирение, сахарный диабет, неврозы и депрессии, заболевания легких и опорно-двигательные нарушения). В школьном возрасте гиподинамия особенно опасна, поскольку сдерживает нормальное развитие организма. Недостаточно сформированные функции и системы организма подвергаются более сильным воздействиям. В связи с этим заболевания приобретают хронический характер. Так в результате длительного пребывания в однообразной позе на школьных уроках происходят изменения еще не достаточно

окрепшего опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сутулость, деформация позвоночника и т.п.). Несмотря на подтвержденное многочисленными исследованиями положительное влияние физических нагрузок на состояние здоровья, в реальной практике проблема недостатка двигательной активности остается актуальной. Нами было проведено исследование объема двигательной активности в котором принимали участие 60 обучающихся в лицее No29 и школе No30 г. Омска, а также 20 студентов 1 курса педагогического университета. Были выделены 4 возрастные группы: 1. Школьники 1 – 4 классов. 2. Школьники 5 – 8 классов. 3. Школьники 9 – 11 классов. 4. Студенты.

Каждому респонденту предложено заполнить дневник активности, в котором они указывали тип деятельности и время, затраченное на него. Дневник заполнялся в течение недели. За состояние «покой» считали, что респондент находился в положении сидя или лежа. За состояние «активность» – если респондент выполнял любые действия стоя. Для уточнения полученных данных проводилось анкетирование. Мы высчитали средние значения объема двигательной активности и покоя в минутах и процентах за день. За 100% приняли 16 часов (не считая 8 часов на сон).

В результате исследования были получены следующие данные: мальчики 1 – 4 классов двигаются 520 минут (54%), девочки – 460 минут (48%); мальчики 5 – 8 классов двигаются в среднем 350 минут (36%), девочки – 450 минут (47%) в день; юноши 9 – 11 классов двигаются 210 минут (22%), девушки – 275 минут (29%) в день; студенты (девушки) находятся в состоянии активности 230 минут (24%). Таким образом, выявлено, что от 52 до 78% дневного времени большинство обучающихся находятся в статическом положении.

По мере взросления объем двигательной активности постоянно снижается. Большое количество времени, безусловно,

затрачивается на учебную деятельность. Если рассматривать свободный от учебных занятий период, то у младших школьников достаточно много времени уделяется дополнительным занятиям, спорту, общению. На наш взгляд, это связано с тем, что дети данного возраста в большей степени находятся под контролем родителей, которые организуют их режим дня и деятельности. В среднем школьном возрасте происходит снижение активности, уменьшение количества детей, занимающихся в спортивных секциях, увеличение времени нахождения за компьютером. Их общение начинает носить пассивный характер.

В качестве причин снижения двигательной активности в старших классах многие респонденты отметили необходимость в дополнительных занятиях по некоторым предметам для подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА. Еще ниже процент двигательной активности студенток. В анкетах некоторые из них указали на то, что занимаются дополнительно в оздоровительных клубах или выполняют комплексы физических упражнений дома. Однако это не оказало существенного влияния на общий результат. Заинтересовавшись результатами исследования, студенты организовали со школьниками ряд мероприятий, ориентированных на оптимизацию их двигательного режима. Были проведены встречи, где обучающимся сообщили полученные данные, рассказали о последствиях гиподинамии, ее влиянии на организм человека, дали общие рекомендации по увеличению объема двигательной активности.

Состоялись спортивные праздники, товарищеские встречи по спортивным играм, интеллектуальные игры по вопросам ЗОЖ, физической культуры и спорта, совместные занятия на различных спортивных площадках. Благодаря проведенной работе, с одной стороны, удалось значительно повысить объем двигательной активности школьников, с другой стороны, увеличился и объем двигательной активности самих студентов. Все участники исследования приобрели новые знания о способах сохранения

своего здоровья средствами физической культуры. Кроме того, результатом работы можно считать и приобретенные будущими педагогами профессиональные умения по организации внеучебной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. Полагаем, что полученный в ходе исследования положительный результат найдет свое продолжение и в дальнейшей жизни как школьников, так и студентов.

### Литература

1. Грищенко А.И., Куцый Д.В., Посыпайко А.А. Нормы физической активности для студентов в вузах // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей X международной научной конференции (Белгород, 24 – 25 апреля 2014 г.): в 2-х ч. / БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2014. Ч. 1. С. 87 – 91.

2. Малярчук Н.Н. Здоровый образ жизни: Учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. 134 с.

3. Михайлова Л.А. Здоровый подросток Сибири. Физиологические и экологические аспекты становления кислород-транспортной функции. Новосибирск: Наука, 2006. 192 с.

4. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. М.: РПА, 2004. – 416

**Е. М. Говорова,**  
студент 5 курса направления подготовки Психология

**Н. С. Гилева,**  
кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

## **К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация.** Актуальность данного исследования определяется повышением интернет-зависимости молодёжи, а также недостаточностью исследований в данной области.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, подростки.

Интернет-зависимость является предметом исследований в области психологии развития, психиатрии и клинической психологии, результаты которых используются в практике медицинской и психологической помощи, коррекции поведения учащихся и участников социальных программ.

Процесс взаимодействия человека с Сетью привлекает внимание специалистов в различных отраслях, механизмы интернет-зависимости являются предметом исследования многих учёных, среди которых К. Янг, Р. Роджерс, И. Голдберг, Д. Гринфилд, К. Сурратт, Х. Кэш, Д. Блок и другие.

Интернет открывает значительные информационные возможности, задаёт высокий темп для эмоционально насыщенной деятельности, интеллектуальной и коммуникативной, изменяя многие сферы жизни общества, поскольку даёт другие формы общения и обучения, коммерции и развлечений.

В настоящее время исследователи выделяют несколько видов зависимостей, имеющих одну психофизиологическую природу: алкогольная, табачная, наркотическая, игровая (азартные или

компьютерные игры), пищевая, информационная (телевизор, Интернет), трудовая (трудоголизм), шоппинг-зависимость. Объектом изучения психологов является зависимость как психологическая патология личности.

Учитывая специфику развития различных зависимостей, можно определить средство спасения от потенциальных форм психологической несвободы, поэтому необходимо научить осознанно и творчески управлять своим настроением, переживаниями и поведением. Все формы аддиктивного поведения имеют свою специфику, в контексте которой Дж. Грохол рассматривает феномен зависимости как стадию освоения информационных технологий, в том числе и Интернета [2].

Ц. П. Короленко утверждает, что одним из факторов аддиктивного поведения является неправильное воспитание в семье. Он выделяет условия и механизмы, способствующие его возникновению, к которым относятся чрезмерная формализация воспитания, перекрытие каналов конструктивных форм самовыражения, введение примитивных схем и эталонов на любых уровнях и видах научной и творческой деятельности в результате чего происходит нарушение смыслообразования, самобытности и непосредственности переживаний.

Улучшение семейно-бытовых условий, нравственно-эстетическое воспитание, развитие творческих способностей, предпосылки к непрерывному саморазвитию, образованию – это факторы, снижающие риск прогрессирования пагубных пристрастий [4].

Всемирная организация здравоохранения относит интернет-зависимость к категории патологических пристрастий, приводящих к деформации личности.

Для интернет-зависимых подростков характерны такие личностные особенности, как ощущение одиночества и низкая самооценка, влекущие за собой проблемы в общении; склонность к избеганию проблем и ответственности, что способствует их

уходу из настоящего в виртуальный мир. Данные особенности являются факторами риска социальной дезадаптации, поскольку относятся к категории патологических пристрастий, приводящих к деформации личности [5].

В исследованиях «Фонда Развития Интернет» выделяются потребности подростков, которые удовлетворяются ими с помощью Интернета [1]:

- автономия и самостоятельность;
- самореализация и признание;
- принадлежность к группе по интересам, в любви и обладании;
- познании, поскольку овладение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

К причинам компьютерной зависимости относятся [5]:

- недостаточное внимание родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми;
- комплексы и трудности в общении;
- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- отсутствие увлечений или хобби, любых привязанностей, не связанных с компьютером;
- желание быть «как все» сверстники.

Использование Интернета даёт ощущение владения ситуацией и контроля над ней, что удовлетворяет потребность в безопасности как базовую среди потребностей человека. Профилактика аддиктивного поведения должна учитывать интегральный характер проблемы, поскольку она не может быть успешной без воздействия на основные аддиктивные механизмы при всех видах аддикции [6].

Профилактика – это система психологических мероприятий, направленных на предотвращение психических нарушений и отклонений, сохранение психического здоровья [5].

Профилактика психического здоровья состоит в предупреждении возникновения любого рода зависимостей, поэтому особенно важно проводить такую работу среди людей, находящихся в группе риска.

Группой риска в развитии интернет-зависимости являются подростки, что определяется особенностями данного возраста, психологически очень сложного и противоречивого, поскольку он связан с изменением их мотивационно-потребностной сферы, желанием реализовать имеющиеся возможности и оценить себя.

Для интернет-зависимых подростков характерны следующие личностные особенности: недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, низкая самооценка, отсюда склонность к избеганию проблем и ответственности, уход от себя настоящего в виртуальный мир. Перечисленные особенности являются факторами риска социальной дезадаптации.

Большое значение имеет стиль семейного воспитания, поскольку в семьях, имеющих слабые эмоциональные связи между членами, ребёнок не чувствует себя в безопасности и защищённости, поэтому вероятность формирования неадекватной самооценки достаточно высока [7].

Таким образом, благоприятная эмоциональная обстановка в семье способствует тому, что ребёнок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких людей, следовательно, вероятность развития зависимости меньше. Необходимо проводить время с детьми, стремиться наладить дружеские отношения, находить источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Учёные считают, что в общении восприятие человека человеком определяется невербальными средствами, на которые приходится от 80 до 90 процентов, а вербальные – от 10 до 20. В

процессе виртуального общения невербальные средства теряют своё значение, поэтому возникает состояние эмоциональной депривации, хотя эмоциональное состояние отражают «смайлики». Следовательно, возникает недопонимание и неправильное толкование смысла отдельных фраз во время виртуальной беседы. Всё это, как правило, обедняет общение, поскольку невербальные сигналы способствуют установлению и закреплению личностных связей, в то время как слова используются для передачи информации о событиях в окружающем мире.

Профилактика интернет-зависимости направлена на формирование следующих навыков: коммуникативных; конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей; саморегуляции как умения справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме.

Поэтому в рамках школьного образования необходимо посредством тренинга как метода активного обучения развивать навыки поведения в экстремальных ситуациях, справляться со стрессами, обучать стратегиям поведения в трудных психологических условиях быстро меняющегося мира, умению найти оптимальный путь для самореализации. Навыки, полученные в процессе обучения, способствуют снижению влияния различных факторов социальной дезадаптации.

Методами тренинга могут быть:

– психогимнастика, способствующая снятию напряжения и формированию навыков саморегуляции, улучшению пластичности и выразительности тела; выражению переживания и эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики и пантомимики; упражнения на развитие невербальных языков общения (тактильный, визуальный, мимический и пантомимический), способствуют развитию культуры общения и

увеличивают способы усиления коммуникативной выразительности;

– игра, в которой создаются условия для спонтанного выражения эмоций, развития и реализации творческого потенциала;

– дискуссии, позволяющие прояснить собственную позицию, выявить многообразие подходов, развивают умение действовать за рамками предусмотренного, преодолевая приверженность старым образцам, страх перед неизвестностью и недоверие к себе;

– проективный рисунок, дающий возможность получения дополнительной информации об имеющихся проблемах и способствующий выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний;

– музыкотерапия для усиления воздействия и повышения эффективности используемых методов.

Следующим аспектом профилактики интернет-зависимости является вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, не связанную с компьютером. Различные виды подобной деятельности помогают преодолеть чувство одиночества в результате выстраивания позитивных отношений со сверстниками и укрепления связей с социальным окружением, умения ставить цели, эффективного общения и уверенности в себе.

Причины аддиктивного поведения постоянно меняются и, если возникает разрыв научных подходов с реальной ситуацией, то появляется мёртвая зона между наукой и практикой, принимаются неадекватные решения, а эффективность предполагает максимальную мобильность и открытость.

Рекомендации родителям:

1. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками, принимая участие в организации его досуга.

2. Проявляйте интерес к увлечениям, поощряя и рекомендуя посещение соответствующих кружков и секций.

3. Уважайте в ребёнке индивидуальность.

4. Стремитесь вовремя уловить изменения в подростке.

5. Избегайте длинных объяснений или бесед.

6. Осуществляйте негласный контроль над своими детьми.

7. Развивайте адекватную самооценку и уверенность в себе, понимание своих достоинств и недостатков.

8. Если детей интересуют онлайн-игры на определённую тематику, предложите их аналог. Это может быть чтение книг на ту же тему.

Помните, что ваша любовь и поддержка – самая важная помощь ребёнку.

### **Литература**

1. Сучжон-Ким Пан, А. Укрощение цифровой обезьяны / Алекс Сучжон-Ким Пан. – М. : АСТ, 2014. – 319.

2. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете ; под ред. А. Е. Войскунского. – М. : Можайск-Терра, 2000. – С. 100 – 131.

3. Изотова, Е. И. Психологическая служба в образовательном учреждении : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Изотова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.

4. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, Сибирское отд-е, 2008.

5. Егоров, А. Ю. Интернет-зависимости / А. Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития ; под ред. А. Е. Войскунского. – М. : Акрополь, 2009. – С. 29 – 55.

6. Гилева, Н. С. Психология девиантного поведения : учебно-методическое пособие / Н. С. Гилева. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 104 с.

7. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.

**Е. А. Хохлова,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

**А. М. Раисова,**

магистрант 3 курса направления подготовки  
Психолого-педагогическое образования

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** В дошкольном образовании уделяется большое внимание именно физическому развитию, так как проблема здоровья детей стала наиболее актуальной в связи с устойчивой тенденцией его ухудшения. В связи с этим очень часто применяют различные методы дыхательных упражнений, которые применяются на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, физическое развитие, безаппаратный метод дыхательной гимнастики.

В настоящее время проблема здоровья дошкольников стала наиболее актуальной в связи с устойчивой тенденцией его

ухудшения. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки, вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому педагоги в своей деятельности уделяют большое внимание именно физической нагрузке детей, где немаловажным методом являются дыхательные упражнения, которые применяются на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

По мере роста и развития ребенка совершенствуется его дыхательный аппарат. Дыхательный объем дошкольника в 3–5 раз меньше, чем у взрослого человека. Из-за неглубокого дыхания и сравнительно большого объема «мертвого пространства» эффективность дыхания у детей невысока. Из альвеолярного воздуха в кровь переходит меньше кислорода и много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе. Кислородная емкость крови в результате мала – 13–15 об. % (у взрослых – 19–20 об. %).

В мировой медицине для лечения различных заболеваний и поддержания хорошего здоровья используются различные методы дыхательной гимнастики. Так, к одному из таких видов относится безаппаратный метод дыхательной парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего, легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Пассивный

выдох позволяет воздушной струе колебать голосовые связки, тем самым массируя и тренируя их.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой нацелена на естественную коррекцию различных патологических нарушений в функционировании различных органов и систем и восстановление нормального состояния организма в целом.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. В связи с этим нами было проведено комплексное изучение динамики основных показателей дыхательной системы, а также динамики состояния здоровья детей 5 – 6 лет. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Большеуковский детский сад» № 1.

Суть педагогического эксперимента заключалась в систематизации дыхательной гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста и режиме дня, что, по нашему мнению, позволило существенно улучшить основные показатели дыхательной системы и состояния здоровья в целом.

В качестве основного тестового материала нами использовались следующие показатели: уровень заболеваемости, показатели дыхательной системы (спирометрия, проба Генча, проба Штанге).

Спирометрия. Испытуемый делает максимальный вдох, зажимает нос пальцами, обхватывает губами мундштук и делает равномерный максимально глубокий выдох в спирометр.

Проба Штанге. Тестируемый делает три глубоких вдоха и на неполном четвертом вдохе задерживает дыхание. При этом рот должен быть закрыт, и нос зажат пальцами. По секундомеру определяем время задержки дыхания.

Проба Генча. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе не менее 5 – 7 минут.

На основании полученных в ходе констатирующего эксперимента результатов, с целью улучшения физического здоровья детей старшего дошкольного возраста нами были подобраны комплексы упражнений, основным содержанием которых стала дыхательная гимнастика.

За период исследования заболеваемость снизилась в 2 раза, в экспериментальной группе среднее значение показателя спирометрии увеличилось на 80 мл и составило 1550 мл, пробы Генча – на 6 сек., пробы Штанге – на 8 сек. и составили в итоге 17 сек. и 30 сек. соответственно

Динамика показателей значительно возросла, в связи с чем можно сделать вывод о необходимости внедрения методики А. Н. Стрельниковой для улучшения общего состояния здоровья дошкольников.

### Литература

1. Поселягина, Л. В. Развитие эстетической компетентности студентов средствами учебных дисциплин и практики. – Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2010. – № 7. – С. 75 – 82.

2. Специальная педагогика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. – М., 2008. – 154 с.

3. Шамис, В. А. Развитие критического мышления младших школьников : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Казанский государственный технический университет. – Казань, 2005.

4. Шамис, В. А. Развитие критического мышления младших школьников : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Казанский государственный технический университет. – Казань, 2005.

**Д. А. Никитин,**  
магистрант 3 курса направления подготовки  
Психолого-педагогическое образования

**Е. А. Хохлова,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

## **ПРИБОЩЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте – нарушение осанки, на третьем месте – наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, школьники.

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни, рано приобщаются к спиртному и никотину. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной

педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками ит.д.

При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека,

ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего – на 50 %, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независящие от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти.

Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Силь ЗОЖ обусловлен лично-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека.

Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты: осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физической активности; целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья; использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе; активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение; деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества. Обязательным условием ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение – злейшие враги человека, главная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей. В возрасте 6 – 8 лет дети очень любопытны и

стремятся подражать взрослым, в 9 – 10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребенку, что на детский организм никотин воздействует в 10 – 15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2 – 3 сигареты, выкуренные подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет.

В качестве отрицательного примера хорошо вспомнить человека, знакомого ребенку, который болеет или умер от болезни, вызванной курением. Даже если родители курят сами, они должны настаивать на том, что эта привычка вредит здоровью, и ни в коем случае не курить в доме. Установлено, что дети, живущие в семьях, где курят, чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Уже в 5–9 лет у пассивного курильщика нарушается функция легких. Кроме того, пассивное курение может стать причиной ухудшения памяти, зрения. Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление – опьянение. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился быв трезвом состоянии. По данным некоторых исследований, к 9–10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков.

Причем по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них. В каждой семье свои праздники, к сожалению, мало таких, где праздничное застолье обходится без спиртного. Очень часто именно во время их проведения детям предлагают попробовать — средство для повзреления. А ведь этого делать ни в коем случае нельзя. Наоборот, надо научить детей отказываться

от подобных предложений (– Нет, не хочу! – Спасибо, не стану! – Мне это не доставляет удовольствия! и др.). Взрослым необходимо знать, что смертельная доза для младших школьников составляет 100–150 грамм водки, а для маленьких детей – 60–70 грамм водки. Приобщаться к наркотикам – значит заинтересованно относиться к информации о них; пробовать их из любопытства; употреблять редко или часто. Сильнодействующие наркотики могут парализовать работу мозга, вызвать искусственный сон, галлюцинации, быть причиной неадекватного поведения. Передозировка часто приводит к смерти. Приобщиться к наркотикам ребенок может в раннем возрасте. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7 – 8 лет. Особенно часто экспериментируют с наркотиками подростки 12 – 15 лет: они начинают курить марихуану, коноплю, употреблять таблетки – экстази.

Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьез не воспринимают. В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребенка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно как можно раньше, еще в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам. Для этого родителям необходимо иметь собственные сформированные на основе специальной литературы знания об опасности наркотиков. Для занятий можно использовать и соответствующие возрасту методы: сказки, игры, кукольные семейные спектакли. Одним из повсеместно распространенных наркотиков становится в настоящее время компьютер. Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают

отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной игровой деятельности в процессе освоения ими компьютера. В общении детей с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка. Прежде всего, родителям нужно понять, что компьютер – это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка умным и развитым.

Кроме того, следует знать, как правильно организовать компьютерное место. ЗОЖ, основой которого является режим ограничений режим нагрузок, должен занять ведущее место в арсенале современных профилактических средств. Наступит время, когда дозированная двигательная активность будет приписываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение. Мы видим, что в основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. К медико-профилактическим мерам можно отнести:

Комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);

- Лечебная физкультура;
- Укрепляющая фототерапия; Контроль часто болеющих детей;
- Физиолечение – тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- Массаж – лечебный, профилактический.
- Плавание.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей младшего школьного возраста является сколиоз, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в консервативном лечении и профилактике детского сколиоза отводится средствам оздоровительной физической культуры (ОФК).

Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание. Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка.

Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Режим – основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития. Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного

питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы. Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ у современного школьника – это пример родителей. Пример имеет огромное значение в воспитании подрастающего поколения. Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда.

Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам. Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов. Проведя опрос среди учащихся начальной школы нами были сделаны следующие выводы: понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 23 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать

и о 15 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым».

Но 69 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны; отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не адекватное: 62 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 23 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 15 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное». Других – 38 % часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк); 220-к занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 46 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, теннис, футбол, хоккей).

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 46 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 27 % – лишь иногда, также 27 % учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса. Таким образом, на основе результат анализа, представлений учащихся о «ЗОЖ», мы выявили 4 уровня их решения. Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организмом личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Присутствует интерес к проблемам валеологии и стремление к расширению знаний. Средний уровень: изменяющиеся в области своего ЗОЖ и самосознания о здоровье и ЗОЖ на строго научны

и не вполне систематизированы, но имеются элементарные представления о компонентах ЗОЖ, учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем. Интерес к вопросам валеологии, к ЗОЖ носит систематический характер. Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет. Низкий уровень: не способен отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу. Предъявленные ответы не редко абсурдны. Учащиеся обнаруживают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья даже на уроке обыденного знания. В соответствии с выделенными уровнями учащихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 30 % учащихся класса, среднему уровню 35 % учащихся, к поверхностному уровню 25 % учащихся, низкому уровню 10 % учащихся.

Дети в процессе обучения, к сожалению, часто теряют свое здоровье, испытывая перегрузки – интеллектуальные, физические и психические. Часто находятся в состоянии тревожности, что также отрицательно влияет на здоровье учащихся. В результате анализа ответов учащихся на поставленные вопросы можно сделать следующие выводы: уровень тревожности у учащихся исследуемого класса достаточно высок, так 69 % учащихся класса сильно переживает, когда учитель ставит им плохие отметки в дневник, а 62 % переживают из-за малейших неудач в учебе. Негативные тенденции в состоянии здоровья учащихся в значительной степени обусловлены психическими напряжениями, которые они испытывают в школе. Так, выше приведенное анкетирование показало, что более 31 % учащихся испытывают оптимистическое, жизнерадостное самочувствие, которое находится во взаимосвязи с уверенностью в себе, с

эмоциональной удовлетворенностью и интегрируются у них в состояние общего комфорта. Состояние психического дискомфорта характерно для 62 % исследуемых учащихся. Подрастающее поколение – это будущее страны и от того насколько они будут здоровы во всех смыслах этого слова зависит и наше будущее.

### **Литература**

1. Строганова Л.В. Уроки валеологии в школе. – М.: ЦПО, 2009. – 56с.
2. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Академия, 2009.-87с

**Е. А. Сергиевич,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков ОмГА

**Б. К. Базарбекова,**

магистрант 3 курса направления подготовки  
Психолого-педагогическое образования

## **СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация.** В статье анализируется чирлидинг в рамках спортивных танцев.

**Ключевые слова:** спортивные танцы, ЗОЖ, пропаганда.

В последнее время на спортивных соревнованиях участились выступления девушек, машущих яркими и пушистыми помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки и иногда

выкрикивают речевки. Это и есть так называемые чирлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды. Эти группы, которые были созданы для развлечения болельщиков, нисколько не уступают другим спортсменам по технике и сложности исполнения упражнений. Поэтому у чирлидинга теперь статус спортивного состязания, по которому проводятся соревнования различного уровня от городских до международных.

Итак, что же такое «Чирлидинг»?

Чирлидинг – на английском «cheerleading», от «cheer» – «одобрительное, призывное восклицание» и «lead» – «вести, управлять». Это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта такие как: танцы, гимнастика (спортивная, художественная) и акробатика [1]. Поэтому любое выступление группы поддержки – это всегда необыкновенно яркое зрелище, привлекающее детей, подростков и даже взрослых.

Чирлидинг зародился в США в 70-е годы и приобрел в это время наиболее широкое распространение. Решение о создании первой в мире чирлидерской команды было принято на заседании Миннесотского Университета в 1898 году, чтобы поддержать свою футбольную команду. Университет организовал специальное собрание, на котором студенты и преподаватели обсуждали, как исправить положение.

Так же интересный факт, раньше чирлидинг был спортом исключительно для мужчин, ровно до тех пор, пока в команду не приняли девушку. После ее работы в команде всем стало понятно, что у чирлидинга может быть только женское лицо. Потому, что это выглядит более эффектно, выразительнее и привлекательнее. По этой же причине на данный момент 97% чирлидеров – девушки.

Например, в Омской Федерации по чирлидингу процентное соотношение девушек и парней примерно такое же, как и во всем мире.

Чирлидинг наиболее популярен в Северной Америке. В США каждая спортивная команда, начиная от школьных, имеют свою группу поддержки. В Японии в рамках школьной программы включено изучение дисциплины чирлидерство. В России этот необычный вид спорта пока только набирает обороты. Но сегодня многие девушки знают, что быть одной из чирлидеров – это не только модно и престижно, но еще и полезно для общего тонуса и фигуры. И даже девочки дошкольного возраста точно знают, что такое чирлидинг и стремятся стать членом этого вида спорта.

Чирлидинг можно разделить на два основных направления: первое направление это работа со спортивными командами, клубами и федерациями. Второе направление это соревновательное, команды участвуют в соревнованиях с программами, которые готовятся с учетом правил соревнований.

В первом направлении девушки-чирлидеры выступают не только на игровых видах спорта, но и на различных важных событиях города, торжественных церемониях в школах, университетах, военных частях, и т.д. Динамичные и зажигательные выступления чирлидеров нравятся многим, поэтому группу поддержки с удовольствием приглашают и на спортивные, и на культурно-массовые мероприятия. На группу поддержки невозможно не обратить внимание: они привлекают яркими костюмами и пушистыми помпонами. Задача девушек – не просто красиво выступить и порадовать глаз, но и способствовать созданию благоприятного психологического климата на стадионе, поддержав любимую команду и вдохновив болельщиков. На всех спортивных стадионах предусмотрены специальные подиумы или сектора для чирлидеров.

Во втором направлении «Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам» все гораздо серьезнее.

В 2001 году был проведен первый чемпионат мира по данному виду спорта. С тех пор он проходит каждые 2 года. Сегодня по чирлидингу проводятся Чемпионаты Европы и Мира. Чемпионами в них чаще других становятся команды из США, Японии, Финляндии, Германии и Словении.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

1. Чир – элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки;
2. Данс – спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;
3. Чир-микс – выступления смешанных команд (женщины и мужчины);
4. Групповой стант – коллективное построение пирамид;
5. Чир-дуэт – выступление двух девушек спортивных танцев с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности.

Внешний вид очень важен в соревнованиях и на выступлениях.

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве. В номинации ЧИР, в целях соблюдения техники безопасности.

Не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки,

слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

Ну и конечно же, помпоны – в чирлидинге помпоны используются для привлечения внимания и подчёркивания движений. Помпоны обычно изготавливают из бумаги, металлизированной бумаги, пластика или винила и снабжают их специальной ручкой или кольцом для удобства удерживания. Они могут быть самых различных цветов, чаще всего они подбираются в соответствии с цветом формы, цветами эмблемы команды или цветами национального флага. В диаметре около 30 см.

Задачи любого направления черлигинга помимо того, что бы привлечь зрителей на стадионы и спортзалы, это пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта.

### **Литература**

1. Что такое чирлидинг и 13 интересных фактов о нем. <http://www.pochitat.com/chto-takoe-cherliding-i-13-interesnyih-faktov-o-nem.html>
2. Чирлидинг // Русский орфографический словарь / под ред. В. В. Лопатина, О. Е. Ивановой. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : АСТ-Пресс Книга : ИРЯ РАН, 2013.
3. cheerleader (чирлидер). Англо-русский словарь общей лексики Lingvo Universal.
4. Мир хоккея. <http://www.hockey-world.net/interesnoe/32061-pomponi-dlia-cherlidinga>

**Ж. В. Кистер,**  
студент 3 курса направления подготовки  
Педагогическое образование

**Е. А. Сергиевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин и иностранных языков ОмГА

## **КОМПЛЕКС ГТО – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Сегодня всё больше людей склоняются к правильному образу жизни. Это хорошо для современного общества.

**Ключевые слова:** ГТО, ЗОЖ, фитнес-центр.

На телевидении можно увидеть необходимые физические упражнения для поддержания здоровья. Огромное разнообразие спортзалов и фитнес-центров, в которых можно заниматься физкультурой с тренером, открытых в населённых пунктах. Но это лишь часть поддержания ЗОЖ. На самом деле для того, чтобы вести здоровый образ жизни, человеку необходимо наладить определённую систему, то есть составить собственный распорядок дня. Ведь наше здоровье начинается с самого утра, с построения режима дня. Для отличного самочувствия, настроения и внутренней гармонии человеку необходимо полноценно отдыхать, правильно и сбалансировано питаться, умеренно заниматься физической культурой и бывать на свежем воздухе.

Одной из приоритетных задач современного общества является воспитание здорового человека, который будет стремиться к успеху в жизни, сможет защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Особенно это касается молодого поколения.

В целях осуществления этой задачи, Президент Путин В.В. 24.03.2014 г. подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Министерство спорта разработало и утвердило приказ № 575 от 08.07.2014г. «О государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)», государственные требования комплекса ГТО, включающие в себя нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО для разных возрастных категорий граждан, кроме этого в Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 22.11.2016 г. были внесены изменения и дополнения, которые вступили в силу с 01.01.2017 года.

Возрождение комплекса ГТО сегодня стало делом государственной важности. Так пункт 7 статьи 31.1 ФЗ N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" обязывает «Правительство Российской Федерации представлять Президенту Российской Федерации ежегодно до 1 мая текущего года доклад об уровне физической подготовленности населения, включающий в себя оценку эффективности физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, проведенных в субъектах Российской Федерации».

Так как мы являемся гражданами России, а комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан России всех возрастных категорий со сдачей нормативов в школах, ВУЗах, спортивных учреждениях, на предприятиях, значит, каждый из нас будет иметь отношение к этому комплексу.

Новый комплекс ГТО имеет существенные отличия от своего предшественника – ГТО-1985. Внесено более 300 изменений, включая введение бронзового знака отличия. Комплекс ГТО состоит из двух частей:

- Нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения;

- Спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Испытания комплекса ГТО направлены на выявление объективного уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, координации и гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Виды испытаний учитывают возрастные особенности занимающихся от 6 до 70 лет и старше по 11 ступеням (возрастным группам).

Процесс тестирования предусматривает предварительную подготовку, обязательный допуск врача и соревнования по выполнению нормативов. По итогам проведения испытаний граждане могут получать золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия.

У ВФСК «ГТО» есть официальный сайт (<http://www.gto.ru>). На нем размещена доступная, полная и подробная информация о ГТО и его проведении. Через сайт можно осуществить регистрацию, чтобы через личный кабинет следить за всеми международными соревнованиями и новостями о ГТО.

В главе 3 статьи 31.1 пункта 3 в части общих положений о комплексе ГТО «Закона о физической культуре и спорте в РФ» прописано: «Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется добровольно». Так зачем нам сдавать ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО, кто-то желает достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость, а кто-то просто привык быть первым всегда и везде.

В наш колледж физической культуры после общеобразовательной школы поступают молодые люди занимающиеся спортом и имеющие спортивные разряды по видам спорта. В дальнейшем они станут специалистами по физической культуре и спорту. Для выяснения, что студенты первого курса знают о ГТО, нами было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 18 юношей первого курса, это V ступень ГТО (16-17 лет). Было предложено 12 вопросов о комплексе ГТО и готовности выполнения его студентами колледжа. Принимая число опрошенных за 100%, рассмотрим результаты 4 вопросов из анкеты.

Знаете ли Вы что такое ВФСК «ГТО»? На этот вопрос 16 человек из 18 ответили положительно, что составляет 89% от числа опрошенных, 1 человек это 5,5% нет и 1 это 5,5% затрудняюсь ответить. Данные ответы можно посмотреть на рисунке 1.

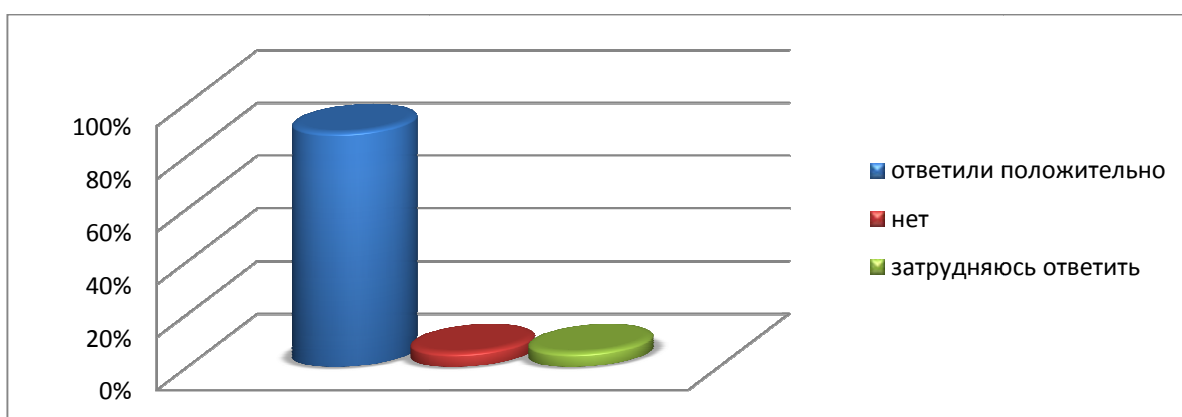


Рис. 1. Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?

Из 18 человек положительно ответило 17 человек, это 95% и 1 человек отрицательно 5% от участников опроса (рис. 2).

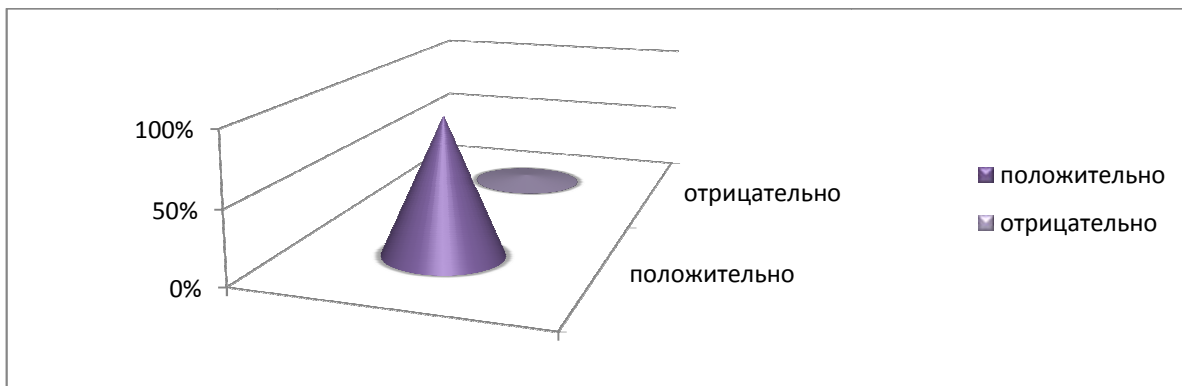


Рис. 2. На Ваш взгляд, Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой в настоящее время?

Да, ответили человек из 18, это 61% ; 7 человек это 39% ответили нет (рис. 3).

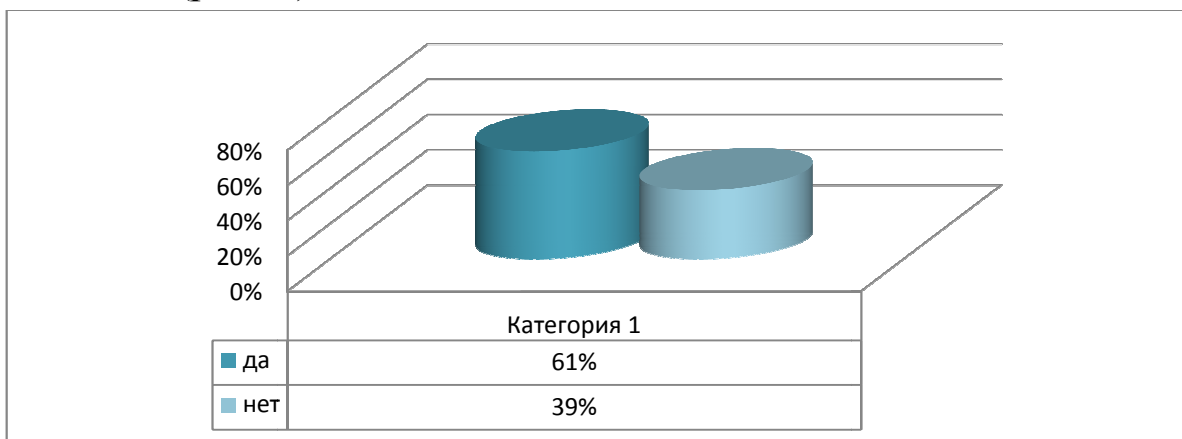


Рис. 3. Посещаете ли Вы обязательные уроки физкультуры в своей образовательной организации?

На этот вопрос положительный ответ дали 100% опрошенных студентов.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод, что в основном молодые люди знают о ВФСК «ГТО» и понимают его значимость и актуальность. Большинство из них в достаточной мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время. Они готовы пропагандировать здоровый образ жизни в

дальнейшем, привлекать население к занятиям физической культурой и спортом.

Следует отметить, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а задача ГТО помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личный, а социальный смысл.

### **Литература**

1. <http://www.gto.ru>
2. Указ Президента №172 от 24.03.14 г.
3. Приказ Министерства Sports РФ № 575 от 08.07.2014 г. «О государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. <http://www.consultant.ru/dokument>
5. ФЗ N 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**Е. С. Денисова,**  
кандидат биологических наук, доцент  
кафедры педагогики, психологии и социальной, ОмГА  
**А. Н. Омирбекова,**  
магистрант 3 курса направления подготовки Экономика

## **К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОНЯТИЯ «ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ»**

**Аннотация.** В статье проанализированы подходы к определению понятия «фитнес», рассмотрены концептуальные понятия «физическая рекреация», «велнес», «велнес программы». Рассматривая содержание понятия «фитнес-технологии» с позиций социокультурного подхода, авторы выделяют его сущностные характеристики, среди которых социальная и культурная маркированность. Авторы статьи обозначают потенциал фитнес-технологий как средство инкультурации, аккультурации, создания мультикультурной общности, а также сохранения национальной культурной идентичности.

**Ключевые слова:** фитнес, физическая рекреация, велнес, фитнес-технологии, социокультурные ценности, национальная культурная идентичность.

Информационная и социальная глобализация в настоящее время является одним из наиболее показательных интеграционных процессов в мире. Радикальные социально-экономические и политические трансформации в России двух последних десятилетий существенно повлияли на изменение социальных практик, связанных с культурой тела, поддержания здоровья и следования нормам здорового образа жизни. Современный этап развития общества характеризуется изменением инфраструктуры сферы здоровья, интенсивным развитием физкультурно-оздоровительных практик,

возникновением и ростом коммерческой сферы физкультуры – появлением «фитнес-индустрии», созданием новых направлений фитнеса и фитнес-технологий. Все это обуславливает необходимость изучения и систематизации инноваций в сфере физической культуры и спорта. С позиции социокультурного подхода (Т. Парсонс, Ю. Хабермас, Э. Гидденс, П. Бергер, Т. Лукман), данные тенденции – отражение изменения ценностных ориентаций и социальных практик как следствие глобализации, информационно-технологической революции [4]. В современном мире физическая культура человека представляет собой не только совокупность физических качеств личности, определенный стиль жизни (имеющий здоровье в качестве важной ценностной ориентации человека), социальную практику и социальный институт, но и является микро моделью социальной системы, экономики и культуры страны.

В рамках массовой культуры тело стало средством выражения индивидуального. Если образ идеального «Я» свести к образу тела этого «Я», то это тело станет как субъектом, так и объектом собственного выстраивания [2, с. 17]. Это также означает, что через освоение физической культуры, через «членство», «принадлежность» фитнес-клубу, спортивному сообществу, личность обретает идентичность. Проблемы определения содержания понятия «фитнес», связаны с переносом социальной практики: «фитнес» (в переводе с англ. To be fit – быть пригодным к чему-либо) – означает «годность», «пригодность». В США понятие «фитнес» рассматривается гораздо шире, и данный концепт связан с такими понятиями как «физическая Серия «Психолого-педагогические науки». Главные проблемы данного поля исследований – формирование единого содержания понятия «фитнес» для принятия его научным сообществом, его теоретико-методологическое обоснование, разработка единого понятийно-терминологического аппарата, а также создание

единых принципов для конструирования диагностического сопровождения фитнес технологий.

Согласно современным исследованиям (Борилкевич Е. В. [1], Иваненко О. Л. [7], Пономарева Г. Н. [9], Сайкиной Е. Г. [9, 11] и др.), с позиций макроуровня фитнес – сложное полифункциональное социокультурное явление, идеологической основой которого является принцип гуманизма и холистический подход в процессе оздоровления человека, повышения и сохранения его физической дееспособности инновационными средствами на основе физических упражнений.

С позиций микро-уровня, фитнес – инновационное направление оздоровительной физической культуры, представляющее собой совокупность инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, разработанных на основе традиционных отечественных и зарубежных видов оздоровительной физической культуры. По определению Е. В. Борилкевич, данное понятие по целевому назначению ближе к понятию «физическая культура» [1, с. 45]. С другой стороны, по исследованиям Ю. Е. Рыжкина, фитнес близок к понятию «физическая рекреация» [10]. Термин «физическая рекреация» представляет следующие плоскости анализа: физическая – физическое здоровье человека, рекреационная – отдых, развлечение, восстановление сил в свободное время. Понятие «рекреация» шире: определенные занятия во время досуга, осуществляемые по собственной воле (отдых, развлечения, повышение квалификации, участие в общественной жизни). Средства физической рекреации отражают элементы обычаев и традиций, различных культурно-исторических периодов. Физическая рекреация является одним из средств осознанного формирования индивидуальной физической культуры личности, культурных потребностей и стремления к физическому и духовному совершенствованию личности. Как

подчеркивает Е. Ю. Рыжкин, до недавнего времени в отечественной науке термин «физическая рекреация» не употреблялся; для обозначения этого феномена предлагалось употреблять «массовая физическая культура», «оздоровительно-массовая физическая культура» [10, с. 86].

Виноградов Г. П. выделяет виды рекреации: физическая (двигательная) и интеллектуальная, отмечая, что отличительные черты физической рекреации от других элементов физической культуры – преобладание частного сектора в финансировании и создании сферы рекреационных услуг; отсутствие регламентации по использованию средств, методов, параметров нагрузки, условий проведения и форм занятий; отсутствие ограничений по возрастным, половым и функциональным признакам [3, с. 8]. Так как физическая рекреация является видом и физической культуры и общей рекреации, то правомерно употребление термина физкультурно-рекреационная деятельность.

Такой вид деятельности близок по содержанию понятия «велнес-тренировка». Английское слово «wellness» произошло от «fitness» и «wellbeing» – значит «хорошее самочувствие» или «благополучие». В переводе на русский слово «wellness» – сплав физического, эмоционального, интеллектуального, социального, Серия «Психолого-педагогические науки». Современные велнес-программы представляют собой комплексные программы оздоровления, в том числе, рекомендованные врачом на основе диагностики, анамнеза и с учетом целей клиента (включение услуг СПА-специалиста, массажиста, врача). Суть программ, предоставление системной комплексной услуги с использованием самых комфортных и эффективных (коммерческих) методик оздоровления.

В Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано, что физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей,

норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [14]. Рассматривая содержание фитнеса, следует обратить внимание на тот очевидный факт, что в России накоплен огромный опыт в области оздоровительной физической культуры, который может открыть новые, малоисследованные пути преобразования жизни и формирования установок человека на здоровье на современном уровне.

Рассмотрим сущностные характеристики понятия «фитнес-технологии». Появление данного понятия связано с реализацией компетентностного подхода к организации образовательного процесса (Н. В. Бордовская, С. Г. Вершловский, О. С. Газман, А. Г. Козлова, М. В. Кларин, В. В. Сериков, В. А. Ситаров, Н. Ф. Радио-нова, А. П. Тряпицына и др.) в России, а также в связи с разработкой инновационного понятия физической культуры – «фитнес».

По определению Е. Г. Сайкиной, фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом; совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [9, с. 56].

По определению Н. К. Смирнова «здоровьеформирующие образовательные технологии», это все те психолого-педагогические технологии, программы и 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 [13, с. 16]. Следовательно, здоровьесберегающие технологии в физической культуре входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре.

В соответствии с позициями компетентного подхода, любая технология содержит концептуальную часть (ведущие положения, ценностные ориентации, принципы организации, диагностически поставленные цели), инструментальную часть (пошаговое описание деятельности с указанием методов и приемов достижения цели), диагностическое сопровождение. Е. Г. Сайкина представила алгоритм разработки фитнес технологий на основе использования и практик традиционной и инновационной физической культуры, разделив фитнес-технологии по сферам применения (образование, рекреация, реабилитация, спорт) [9, с. 57].

Изучение литературы по проблеме исследования [5, 6] позволяет сделать вывод о том, что фитнес-технологии – это не только содержательный аспект фитнеса, как социокультурного явления, но и явление, имеющее в основании экономическую платформу. Таким образом, сущностными характеристиками фитнес-технологий являются: – направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т. д.); – инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования); – интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их

модификация); – социокультурность и социальная маркированность (средство социальной самоидентификации, «маркер» социального статуса, социальных притязаний индивида (появление технологий разной степени экономической доступности Zumba, Pilates, экипировки для занятий «элитными» технологиями (Reebok CrossFit), реализация фитнес-технологий в клубах разного уровня доступности); конструкт этнокультурной идентичности (русский рукопашный бой, Systema Vasiliev – система бесконтактного боя В. Васильева (Канада) [15].

Таким образом, фитнес-технологии (как социальная практика (А. Шюц, П. Бергер, Т. Лукман и др) является микромоделью социальной системы, экономики и культуры страны, не является свободной от социокультурных и этнокультурных ценностей; если объективным фактором глобальной экспансии западной культуры стал технический прогресс, то фитнес и спорт был и остаётся одной из её главных составляющих. Если физическая культура является механизмом инкультурации (освоения собственной культуры), так и социализации, то фитнес-технологии могут выступать и инструментом аккультурации (освоения чужой культуры, присвоения ценностей чужой культуры через освоение культурной практики (Редфилд Р., Линтон Р., Херсковитц М.). Кроме того, фитнес технологии обладают мультикультурным потенциалом объединения атлетов (по типу слияния в единую общность) различных цивилизационных миров и политических систем на основе олимпийских идеалов и «религии атлетов» (инновационная фитнес-технология CrossFit, фитнес-технология Zumba). Таким образом, в нашу эпоху фитнес-технологии стали «знаками», символами», обладающими культурными смыслами. Кроме того, в новых социально-экономических условиях актуальность приобретают такие виды физкультурно-профессиональной деятельности как: рекреационная, реабилитационная, туристическая, организационно-управленческая (менеджерская).

Современная Российская система образования вполне конкурентоспособна, ее выпускники с успехом работают в подготовке спортсменов высшего класса. Россия занимает одно из лидирующих мест в мировом спортивном движении. Достижения российских ученых в области физической культуры и спорта признаются во всем мире.

Разработка российских фитнес технологий в рамках массовой физической культуры, физкультурно-рекреационной деятельности является актуальной задачей, одной из задач сохранения национальной культурной идентичности.

### Литература

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 2. С. 45 – 46.
2. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки. М., 2009.
3. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1998.
4. Гидденс Э. Устройство общества. М., 2005.
5. Григорьев В. И., Симонов В. С. Стратегия формирования индустрии рекреации. СПб., 2006.
6. Григорьев В. И. Проблема развития сферы фитнес-услуг в системе высшего образования // Пути модернизации физической культуры студентов: сб. науч.-метод. работ. СПб., 2005. С. 106 – 126.
7. Иваненко О. Л. Фитнес-технологии. М. Мелихова: учеб. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2007.
8. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. М., 2009.

9. Пономарев Г. Н., Сайкина Е. Г., Лосева Н. А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. 2011. No 8. С. 55–60.
10. Рыжкин Ю. Е. Основные направления научных исследований физической рекреации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. No 6, 2008. С. 85–89.
11. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. No 8. С. 6–10.
12. Сайкина Е. Г. Фитнес в школе: учеб.-метод. пособие. СПб., 2005.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2003.
14. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>
15. Systema. Vasiliev. Русский рукопашный бой. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.russianmartialart.com/>

**Н. Б. Куприянова,**  
студент 3 курса направления подготовки  
Педагогическое образование

**Н. В. Александрова,**  
кандидат медицинских наук, доцент  
кафедры педагогики, психологии и социальной работы, ОмГА

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ХАТХА-ЙОГА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК 17-18 ЛЕТ**

**Аннотация.** Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь, при незавершенном формировании молодого организма и гипокинезии приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебному труду и профессиональному росту. По материалам многих исследований (Р. И. Мархваидзе, П. И. Ключник, 2000; А. О. Егорычев, 2003; Л. Б. Андрющенко, 2004; Т. В. Колтошова, Ж. Б. Сафонова, 2005), здоровье и физические качества студентов имеют общую тенденцию к снижению.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, оздоровительная гимнастика хатха-йога, асаны, дыхательные упражнения, физические качества, физическая подготовленность.

А. Н. Артамонов, Р. Е. Мотылянская (1992), В. А. Вишневский (2005) считают, что при ослаблении организма целесообразно усиливать его недостаточно мощные защитно-приспособительные реакции, но без чрезмерной активации функций. При этом, по их мнению, нецелесообразно использовать традиционные средства физической культуры (бег, атлетическую гимнастику, спортивные игры и т. д.), которые оказывают достаточно выраженное стрессорное воздействие на организм [1, 2].

Очевидно, что содержание и методика физического воспитания здоровых студентов с высоким уровнем физической и спортивно-технической подготовленности и ослабленных студентов с низким уровнем физической подготовленности и отсутствием спортивных навыков будут значительно отличаться друг от друга. Увеличение числа студентов с низким уровнем функциональной и физической подготовленности, которые в условиях напряженной учебной деятельности подвержены хроническому стрессу, вызывает необходимость в поиске новых средств физического воспитания.

Публикации и исследовательские работы последних лет [6-8] показывают, что в практику физического воспитания студентов постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем (японские и китайские виды гимнастики, индийская хатха-йога), которые как отмечают авторы этих работ, позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного эффекта. Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем-вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных средств к отечественному менталитету и отечественной системе физического воспитания.

Из нетрадиционных оздоровительных средств для нас представляют интерес гимнастические упражнения хатха-йоги-асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. Большинство девушек начинают обучение в вузе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости и умеренно высоких-общей выносливости [3]. Применение упражнений хатха-йоги должно способствовать развитию этих качеств у студенток и, соответственно, повышению уровня их физической подготовленности и работоспособности. В настоящее время отсутствуют исследования по изучению возможности использования гимнастики хатха-йога в качестве самостоя-

тельного средства физического воспитания студенток высших учебных заведений. Цель нашего исследования-разработка и обоснование методики гимнастики хатха-йога для повышения эффективности физического воспитания студенток высших учебных заведений, имеющих низкий уровень функциональной и физической подготовленности.

### Изменение функциональной и физической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп за время педагогического эксперимента

Показатели функциональной и физической подготовленности	Этап тестирования	ЭГ, n = 60		КГ, n = 60		p между ЭГ и КГ
		$\bar{X} \pm m$	p в ЭГ	$\bar{X} \pm m$	p в КГ	
Проба Штанге, с	1	44,62 ± 1,57	≤ 0,05	41,41 ± 1,47	≤ 0,05	≥ 0,05
	2	52,62 ± 1,51		47,32 ± 1,5		≤ 0,05
Проба Генче, с	1	31,37 ± 1,32	≤ 0,05	31,23 ± 1,19	≥ 0,05	≥ 0,05
	2	36,38 ± 1,4		32,41 ± 1,34		≤ 0,05
Относительная величина МПК, мл/кг в 1 мин	1	34,9 ± 0,2	≤ 0,01	35 ± 0,3	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	40,5 ± 0,6		38,3 ± 0,4		≤ 0,05
Индекс Гарвардского степ-теста	1	33,3 ± 0,6	≤ 0,01	34,2 ± 0,8	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	50 ± 1,1		40,8 ± 0,8		≤ 0,01
Бег 100 м, с	1	18,73 ± 0,12	≤ 0,01	18,52 ± 0,12	≤ 0,05	≥ 0,05
	2	17,65 ± 0,12		18,05 ± 0,15		≤ 0,05
Прыжок в длину с места, см	1	160,9 ± 1,5	≤ 0,01	161,3 ± 1,7	≤ 0,05	≥ 0,05
	2	171,5 ± 1,5		168 ± 1,7		≥ 0,05
Челночный бег 3 × 10 м, с	1	9,01 ± 0,05	≤ 0,01	9,00 ± 0,05	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	8,47 ± 0,05		8,74 ± 0,05		≤ 0,01
Стойка на правой ноге, с	1	8,53 ± 1,03	≤ 0,01	7,85 ± 0,71	≤ 0,05	≥ 0,05
	2	19,67 ± 2,45		11,87 ± 1,25		≤ 0,05
Стойка на левой ноге, с	1	9,77 ± 1,09	≤ 0,01	8,36 ± 0,87	≤ 0,05	≥ 0,05
	2	20,3 ± 1,88		11,06 ± 0,96		≤ 0,01
Наклон в положении сидя, см	1	3 ± 1,1	≤ 0,01	5,9 ± 1,3	≥ 0,05	≥ 0,05
	2	8,9 ± 1,1		7,5 ± 1,1		≥ 0,05
«Мост», см	1	73 ± 1,3	≤ 0,01	64,4 ± 1,8	≥ 0,05	≤ 0,01
	2	64,4 ± 1,6		61,8 ± 1,8		≥ 0,05
Тест Кулера, м	1	1631,3 ± 13,9	≤ 0,01	1653,3 ± 16,7	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	2011,7 ± 22,3		1867,5 ± 22,3		≤ 0,01
Подтягивания на низкой перекладине, колич. раз	1	5,5 ± 0,2	≤ 0,01	5,9 ± 0,4	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	10,7 ± 0,4		9,1 ± 0,4		≤ 0,05
Подъем в сед из полож. лежа на спине, колич. раз	1	32 ± 1,3	≤ 0,01	29,5 ± 1,1	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	42,6 ± 1,6		37,8 ± 1,4		≤ 0,05
Приседания на правой ноге, колич. раз	1	3,9 ± 0,4	≤ 0,01	3,7 ± 0,4	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	8,2 ± 0,7		7 ± 0,5		≥ 0,05
Приседания на левой ноге, колич. раз	1	3,3 ± 0,3	≤ 0,01	3,3 ± 0,4	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	7,3 ± 0,7		5,8 ± 0,5		≥ 0,05
Удержание наклона назад в положении сидя, с	1	39,11 ± 1,51	≤ 0,01	37,74 ± 1,73	≤ 0,01	≥ 0,05
	2	58,9 ± 2,12		50,71 ± 2,35		≤ 0,05
Удержание наклона назад в положении лежа, с	1	59,04 ± 2,81	≤ 0,01	56,28 ± 2,86	≥ 0,05	≥ 0,05
	2	83,33 ± 3,34		61,02 ± 2,86		≤ 0,01

**Примечание.** 1-тестирование до начала педагогического эксперимента; 2-тестирование по завершении педагогического эксперимента.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие студентки 17-18 лет Омского государственного технического университета ( $n = 120$ ), которые по результатам анкетирования и контрольных испытаний, были зачислены в учебные отделения общефизической подготовки. Основным учебным материалом на практических занятиях в этих учебных отделениях являлись общедоступные упражнения из легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок и гимнастики. По графику изучения учебного материала раздел рабочей программы «Гимнастика» спланирован на ноябрь, декабрь, февраль, март и апрель в объеме 60 ч.

На учебных занятиях по оздоровительной гимнастике в контрольной группе (КГ,  $n = 60$ ) мы применяли традиционные общеразвивающие упражнения: по преодолению веса собственного тела; с гимнастическими палками, скакалками, гантелями; с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; прыжки на месте, в движении, через предметы; на растягивание мышц и связок и на расслабление мышц.

В экспериментальной группе (ЭГ,  $n = 60$ ) основными средствами физического воспитания на протяжении всех 30 практических занятий были асаны, дыхательные упражнения (полное дыхание, капалабхати, анулома-вилома), стато-динамические комплексы асан, релаксация. Для занятий были отобраны те упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студенток и были рекомендованы мастерами йоги на начальном этапе занятий хатха-йогой [4, 9, 10]. Примерная схема практического занятия по гимнастике хатха-йога: подготовительная часть – 20 мин; дыхательные упражнения капалабхати и полное дыхание – 10 мин; асаны – 15 мин; стато-динамический комплекс асан – 30 мин; релаксация-10 мин; дыхательное упражнение анулома-вилома-5 мин. При выполнении упражнений хатха-йоги соблюдались следующие условия: чередование физических напряжений и расслаблений; согласование

движений и статических напряжений с дыханием; концентрация внимания на выполняемом упражнении.

До начала педагогического эксперимента (октябрь) и по его завершении (апрель) мы проводили тестирование студенток по показателям функциональной и физической подготовленности: проба Штанге, проба Генче, максимальное потребление кислорода, Гарвардский степ-тест, бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на низкой перекладине, подъемы в сед из положения лежа на спине, приседания на одной ноге, удержание наклона назад в седе, удержание наклона назад в положении лежа, челночный бег 3x10м, стойка на одной ноге, тест Купера.

**Результаты исследования.** До начала эксперимента уровень функциональной и физической подготовленности студенток обеих групп был примерно одинаков (см. таблицу). После завершения эксперимента и повторного тестирования нами обнаружено улучшение результатов по всем показателям в обеих группах, но более значительный их рост произошел в ЭГ.

Повышение скоростно-силовых и силовых способностей студенток ЭГ мы объясняем тем, что при выполнении асан задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия, которые мы применяли в КГ. Даже в дыхательных упражнениях и при глубоком дыхании, вызванном поточным способом выполнения асан, сокращаются не только специфические дыхательные мышцы (межреберные, диафрагма), но и мышцы груди, спины, живота (большая грудная, зубчатая, трапециевидная мышцы, косая и прямая мышцы живота), что подтверждено исследованиями В. В. Михайлова [5]. Более того, при подборе асан и их использовании мы применяли правило симметричного воздействия, которое заключается в последовательном выполнении упражнений: в одну и в другую сторону (вправо-влево, направо-налево, вперед-назад); в положении лежа и лежа на спине; в положении стоя и в перевернутых положениях тела (например, стойка на лопатках). Данный подход к

построению содержательной части занятия позволял задействовать мышцы разных частей тела, что, по нашему мнению, способствовало развитию не только силы многих мышечных групп, но и координации движений. Таким образом, в ЭГ произошел значительный рост результатов во всех скоростно-силовых и силовых упражнениях, в которых были задействованы мышцы ног, живота, спины, рук и плечевого пояса, за счет систематического выполнения гимнастических упражнений хатха-йоги, а не за счет многократного применения силовых упражнений локального действия и прыжковых упражнений.

Выполнение асан связано с перемещениями (динамическая фаза асаны) и удержанием туловища или ног (статическая фаза асаны) в разных исходных положениях, что способствует развитию гибкости и координации движений. Именно поэтому, на наш взгляд, в ЭГ произошло значительное улучшение ( $p < 0,01$ ) гибкости, ловкости и статического равновесия. Повышение общей выносливости студенток (тест Купера,  $p < 0,01$ ) мы объясняем использованием поточного способа выполнения асан, который позволял поддерживать пульсовой режим в диапазоне 110-140 уд/мин в течение 30-40 мин.

**Заключение.** Методика оздоровительной гимнастики хатха-йога, разработанная для использования в физическом воспитании студенток высшего учебного заведения, эффективное средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности.

Кумулятивный эффект применения асан и дыхательных упражнений из хатха-йоги выразился в улучшении физической подготовленности, функционального состояния системы внешнего дыхания и работоспособности студенток. Установлено положительное влияние асан на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости (статического и динамического характера), статического равновесия, а также показана возможность выполнения асан не только раздельным способом

распространенным и общепринятым в хатха-йоге, но и поточным способом, что способствовало развитию общей выносливости.

### Литература

1. Артамонов В. Н. Пластическая гимнастика как форма оздоровительной массовой физкультуры (Медико-биологическое обоснование): метод. разработ. для студ. и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В. Н. Артамонов, Р. Е. Мотылянская. М., 1992.-39 с

2. Вишневский В. А. Физические упражнения в регуляции вегетативного баланса / В.А. Вишневский // Теория и практика физ. культуры 2005.-№5.-С. 63.

3. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. . д-ра пед. наук /А.А. Гдаловский. - М. 1979.-26 с.

4. Лайделл Л. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство /Л. Лай-делл, Н. Рабинович, Г. Рабинович; пер. с англ. Н. Григорьевой.-М. ФАИР-ПРЕСС, 2004.-192 с.

5. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена /В.В. Михайлова.-М.: Физкультура и спорт 1983.-103 с.

6. Панцова Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе /Л.В. Панцова //Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28-29 октября 2004 г-Оренбург: Изд-во ОГПУ 2004.-С. 114-117.

7. Попова Т.А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля: автореф. дис. . канд пед. наук Т.А. Попова.-Челябинск, 2004.-21 с.

8. Постол О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.Л. Постол.-Хабаровск, 2004.-22 с.

9. Фёрштайн Г Энциклопедия йоги /Г Фёрштайн; пер. с англ. А. Гарька-вого.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-768 с.

10. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию /С Шивананда; пер. с англ. А. Сидерского.-М.: Издательский дом «София», 2004.-256 с.

**Е. А. Хохлова,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
психологии и социальной работы ОмГА

**Л. В. Поселягина,**

магистрант 3 курса направления подготовки Психология

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**Аннотация.** Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без двигательной активности, которая включает в себя веселые досуги, развлечения, соревнования, интересные игры, прогулки.

**Ключевые слова:** дети, двигательные умения.

Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствуя опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника – это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности,

отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка. Движение – главное проявление жизни; без него немислима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Двигательное умение – способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык. Двигательный навык по определению Э.С. Вильчковского – автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных играх [1, с. 158]. По мере упрочения навыка, как отмечает Ю. И. Евсеев, повышается роль двигательного анализатора, "мышечного чувства", зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т. п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения – применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются [2, с. 23-27]. Понятие "навык", отмечает Ю.И. Евсеев не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве.

Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому, надо детей, сначала, научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка [2, с. 12-22].

Процесс обучения движениям, по словам И.П. Дегтярева состоит из следующих этапов [3, с. 45]:

- Первоначальное разучивание.
- Углубленное разучивание.
- Закрепление навыка и совершенствование техники.

Среди многих научных проблем, разрабатывавшихся А.Ц. Пуни особое место занимает проблема двигательных навыков, что нашло отражение в его многочисленных публикациях [4, с. 45-51]. Поскольку невозможно осуществлять развитие физических качеств детей только педагогическими мерами, совместно с медицинскими работниками необходимо оценить здоровье детей и выявить группы здоровья детей. В ходе исследования двигательных умений и навыков были использованы методики Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». Были проведены следующие тесты:

Тест 1: «Челночный бег»

Тест 2: «Подъем туловища (девочки), подтягивание (мальчики)».

Тест 3: «Прыжок в длину с места».

Тест 4: «Метание мешочка на дальность (стоя, способом "из-за спины через плечо")».

Тест 5: «Бег 30 метров».

Результаты диагностики показали, что в среднем в исследуемых группах дошкольников высокий показатель уровня развития двигательных умений и навыков – 20% и 30%, 20% и 10% имеют низкие показатели развития двигательных умений, и больше половины детей 60% – средние показатели. Анализ результатов, полученных на констатирующем этапе, показал, что у детей старшего дошкольного возраста преобладает средний уровень и низкий уровень развития двигательных умений и навыков. Из этого следует, что развитию двигательных умений и навыков нужно уделять больше внимания. Для этой цели была использована

методика Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Борисова М.М. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка», которая включает упражнения для развития физических качеств детей. Занятия проводились на базе МБДОУ «Усть-Ишимский детский сад № 1» в течение 6 месяцев. Для улучшения физических показателей здоровья и развития физической выносливости у детей дошкольного возраста была разработана программа физкультурных развлечений для детей 5-6 лет. Физкультурные развлечения одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в физкультурных развлечениях, подчинены определенному сюжету. После проведения занятий были проанализированы основные результаты детей, которые показали, что после проведения 128 педагогического эксперимента в группах наблюдается повышение уровня сформированности двигательных умений и навыков. По средствам проведённой опытно – экспериментальной работы было выявлено влияние физкультурных развлечений на совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста. После проведенной опытно – экспериментальной работы, направленной на совершенствование двигательных навыков, у детей первой и второй группы наблюдаются изменения, просматривается тенденция роста совершенствования двигательных умений и навыков дошкольников в первой группе, и во второй группе, чем на констатирующем этапе, что доказывает эффективность проведенных нами физкультурных мероприятий.

### **Литература**

1. Бабаева Т.И. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования: Детство / Т.И. Бабаева, А.

Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство пресс», 2011. 528 с.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 245с.

3. Лескова, Г. С. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г.С. Лескова, Н. Ноткина. – СПб., 2008. 231с.

**Л. В. Кубрина,**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедры информатики, математики  
и естественнонаучных дисциплин ОмГА

**А. В. Дуплянкин,**

магистрант 3 курса направления подготовки Государственное  
и муниципальное управление

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Представлены и охарактеризованы компоненты содержания культуры безопасности жизнедеятельности.

**Ключевые слова:** безопасность жизнедеятельности, культура безопасности жизнедеятельности, компоненты культуры безопасности, направления формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

Содержание образования в области формирования культуры безопасности жизнедеятельности в предупреждении чрезвычайных ситуаций (ЧС) определяется объективными и

субъективными факторами. Объективными факторами, определяющими содержание образования, являются потребности общества в высококвалифицированных специалистах. Субъективными факторами, влияющими на содержание образования, являются политика и идеология общества [1].

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности в образовательном процессе актуально и должно опираться на научную основу [2]. Педагогическая технология в работе рассматривается как технология обучения в области комплексной безопасности и технология воспитания культуры безопасности жизнедеятельности, как системный метод реализации модели формирования компетенций комплексной безопасности в профессиональном образовании.

В современных условиях не снижающейся динамики угроз и опасностей для человека от собственной жизнедеятельности в бытовой, социальной, природной и техногенной сферах актуальность проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности очевидна. Недостаточная изученность данной проблемы является одной из причин низкой эффективности подготовки молодежи к безопасной жизнедеятельности, высокого уровня деструктивного и виктимного поведения населения.

Культура безопасности жизнедеятельности - состояние развития человека, социальной группы, общества, характеризуемое отношением к вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности и практической деятельностью по снижению индивидуальных, коллективных и глобальных рисков [1].

Базовым компонентом культуры безопасности жизнедеятельности и ее ядром является мировоззрение безопасности жизнедеятельности человека. Такие компоненты мировоззрения, как мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой, когнитивный, деятельностно-практический отражают реальную готовность личности к определенному типу поведения,

составляют основу культурологического и практического аспектов ее деятельности и фокусируют в себе элементы понятийной составляющей культуры безопасности.

В качестве компонентов культуры безопасности жизнедеятельности студента можно выделить следующие:

Мотивационно – ценностный: осознание жизни как главной ценности; осуществление жизнедеятельности, сохраняющей биосферу; обеспечение личной безопасности и безопасности окружающих; стремление к минимизации рисков и возможных опасных и чрезвычайных ситуаций; готовность действовать при столкновении с вредными и опасными факторами жизнедеятельности; стремление к овладению системой знаний о безопасности, совершенствованию личностных качеств и практического опыта, для безопасной жизнедеятельности, творческому самостоятельному применению правил и норм безопасности и т.д.

Эмоционально – волевой компонент: совершенствование личностных качеств и способностей, необходимых для профилактики и преодоления практически любых опасных ситуаций: уверенность в себе, смелость, осторожность, способность прогнозировать опасности, готовность к преодолению страха, волнения; способность к адекватному пошаговому и прогностическому самоконтролю при профилактике и преодолении вредных и опасных факторов, а также по выходу из опасной ситуации.

Когнитивный компонент: знание основных последствий чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; правил безопасного поведения при возникновении различных опасных ситуаций; основные положения нормативно-правовых актов в области обеспечения национальной безопасности и др.

Деятельностно-практический компонент: предвидеть возможные опасные ситуации; принимать решения по действиям в случае возникновения опасных ситуаций; предвидеть и предупреждать воздействие вредных и опасных факторов; проектировать возможные опасные и чрезвычайные ситуации; способность предлагать нестандартные варианты действий в опасной ситуации; учиться на опыте других в обеспечении безопасности и передавать опыт безопасного поведения.

Таким образом, развитие культуры безопасности жизнедеятельности должно включать формирование идеала и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность действенного предупреждения реализации угроз и опасностей, а также защиты от них, привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование безопасной жизнедеятельности [2].

Исходя из содержания культуры безопасности и ее основных компонентов можно выделить основные направления ее формирования:

- специальную теоретическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (осмысление общих проблем риска, безопасности, опасности и т.д.);
- формирование предметных умений и навыков (видов деятельности, которые осуществляются не только в безопасных условиях, но и в условиях риска);
- психологическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (формирование смелости, решительности, готовности к разумному риску и т.д.);
- развитие качеств личности, необходимых для безопасной жизнедеятельности (проницательности, дальновидности, гуманности, оптимистичности и т.д. как основы безопасности человека и общества).

Являясь составной частью гражданской культуры, культура безопасности жизнедеятельности должна носить регулируемый характер, нацеленный на конкретный результат - обязательное выполнение человеком норм поведения в социуме. В связи с этим возникает необходимость поиска новых подходов, которые позволили бы сделать более эффективным образование студентов в области безопасного существования в современных условиях [1].

Использование в образовательном процессе вуза современных информационных технологий является эффективным средством формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов.

Информационные технологии предоставляют возможность:

- рационально организовать познавательную деятельность студентов в ходе учебного процесса;

- сделать обучение более эффективным, вовлекая все виды чувственного восприятия студента в мультимедийный контекст и вооружая интеллект новым концептуальным инструментарием;

- построить открытую систему образования, обеспечивающую каждому индивиду собственную траекторию обучения;

- использовать специфические свойства компьютера, позволяющие индивидуализировать учебный процесс и обратиться к принципиально новым познавательным средствам; интенсифицировать все уровни учебно-воспитательного процесса.

Основная образовательная ценность информационных технологий в том, что они позволяют создать неизмеримо более яркую мультисенсорную интерактивную среду обучения с почти неограниченными потенциальными возможностями. В отличие от обычных технических средств обучения информационные технологии позволяют не только насытить обучающегося большим количеством знаний, но и развить интеллектуальные,

творческие способности студентов, их умение самостоятельно приобретать новые знания, работать с различными источниками информации.

## Литература

1. Большаков Е.А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности на уроках ОБЖ: методич. рекоменд. / Е. А. Большаков; Гос. образ.учр - е доп. профессион. Образ - я «Ряз. обл. ин-т развития образования». – Рязань, 2010. – 58 с.

2. Чепканич О.В., Трескунова Е.В., Алешина М.Н. Особенности применения информационных технологий при подготовке студентов по направлению «Техносферная безопасность». Формирование профессиональных компетенций обучающихся в организациях общего и профессионального образования. Материалы международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского»; Департамент образования и науки Брянской области, 2016. - С. 119-124

**Л. В. Кубрина**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедры информатики, математики  
и естественнонаучных дисциплин ОмГА

**В. В. Акшати́на,**

магистрант 3 курса направления подготовки Государственное  
и муниципальное управление

## **СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** Статья посвящена использованию современных инновационных технологий в преподавании БЖ. Представлены и охарактеризованы технологии в обучении

**Ключевые слова:** безопасность жизнедеятельности, культура безопасности жизнедеятельности, технологии, обучение.

Поиск путей совершенствования системы образования в Российской Федерации заставляет пересматривать как содержание образования и обучения, так и технологию образовательного процесса. Разработка новых методов и приемов обучения, создание новых форм организации учебного процесса, применение принципиально новых средств обучения открывает возможности для внедрения научно-технического прогресса в новые технологии обучения.

Традиционные методы образовательного процесса, ориентированные на подачу готовых знаний, конечно, значимы, но не позволяют школьникам ориентироваться в больших потоках информации. Они способствуют, как правило, выработке стереотипного поведения и главным образом ориентированы на запоминание и сохранение материала в памяти. Безусловно, они

уже мало удовлетворяют современным требованиям, поэтому постепенно уходят в прошлое.

Наилучшие результаты для решения этой проблемы можно получить только при наличии активной позиции учащихся в учебном процессе. В этой связи в учебной деятельности актуальным становится применение новых подходов к организации учебного процесса и современных технологий как методов обучения.

Технологии:

- Технологии проблемного обучения (включая технологию проблемного диалога);
- Технологии дифференцированного обучения;
- Игровой технологии;
- Технологии интегрированного обучения;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Проектная и поисково-исследовательская деятельность;
- Информационно-коммуникационная технология.

Мощным источником мотивации познавательной деятельности, активизирующим и направляющим их мышление, является создание проблемных ситуаций в обучении использование в работе проблемно-диалогической технологии, обеспечивающей творческое усвоение знаний. Ведь мыслить человек начинает тогда, когда у него появляется потребность что-нибудь понять. И начинается мышление с проблемы или вопроса, удивления или недоумения. Мы можем определить проблемно-диалогическое обучение как тип обучения, обеспечивающий творческое усвоение знаний учащимися посредством диалога с учителем.

Использование игровых технологий позволяет развивать познавательный интерес к предмету. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Наибольшей популярностью пользуются игровые технологии, которые способствуют активизации и интенсификации учебного процесса.

Существует несколько групп игр, развивающих интеллект и познавательную активность.

- I группа – предметные игры, как манипуляции с предметами.

- II группа – игры творческие, сюжетно-ролевые, в которых сюжет – форма интеллектуальной деятельности. В сюжетной игре учащиеся выполняют определенные роли, проигрывают определенный сценарий, диалог.

- III группа игр, которая используется как средство развития познавательной активности детей – это игры с готовыми правилами, так называемые – дидактические. Дидактические игры составлены по принципу самообучения, то есть так, что они сами направляют учеников на овладение знаниями и умениями. К ним относятся развивающие игры – кроссворды, викторины, головоломки, ребусы, шарады и т. д.

- IV группа игр – строительные, трудовые, поисковые, конструкторские, спасательные.

- V группа игр – интеллектуальные игры – игры-упражнения, игры-тренинги. Они основаны на соревновании и поэтому ярко показывают школьникам уровень их подготовленности, тренированности, подсказывают пути самосовершенствования, а значит, побуждают их познавательную и творческую активность.

Таким образом, использование игровых технологий в процессе обучения и воспитания способствует активизации познавательной деятельности учащихся, развитию мышления, творческой деятельности. Обеспечивает комфортный психологический микроклимат, эмоциональную удовлетворенность всех участников игры.

Технология уровневой дифференциации.

Использование уровневой дифференциации позволяет обеспечить образовательные потребности всех учащихся, право выбора уровня задания, обеспечивает стремление к росту, формирует ощущение успешности, высокую самооценку.

Технология интегрированного обучения.

Актуальность проблемы межпредметных связей в обучении обусловлена объективными процессами в современном мире.

Интеграция позволяет формировать новый интерактивный способ мышления современного ученика.

Здоровьесберегающие технологии.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить обучающему возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Технология проектной и исследовательской деятельности.

Учебный проект – это совместная учебно-познавательная, исследовательская, творческая или игровая деятельность учащихся, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта.

В основе каждого учебного проекта лежит некая проблема, из которой вытекает и цель и задачи проектной деятельности учащихся. Для метода проектов характерны все те особенности, которые присущи проблемному методу.

Использование проектного образования позволяет:

- Индивидуализировать обучение.
- Актуализировать знания и умения, имеющиеся у учащегося.
- Позволяет каждому ученику участвовать в учебном процессе.
- Помогает выполнять работу в собственном ритме.

- Использовать полученные знания в практическом применении.

- Четко планировать свою деятельность и принимать во внимание время, ресурсы, методы и приемы деятельности.

- Видеть начальный, промежуточный и конечный результат совместной деятельности.

- Корректировать отдельные этапы, вносить изменения и поправки с целью достижения запланированных результатов.

Информационные и коммуникационные технологии.

Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе является актуальной проблемой современного школьного образования. Сегодня необходимо, чтобы каждый учитель по любой школьной дисциплине мог подготовить и провести урок с использованием ИКТ. Такой урок нагляден, красочен, информативен, интерактивен, экономит время учителя и ученика. Он позволяет ученику работать в своем темпе, а учителю дает возможность оперативно проконтролировать и оценить результаты обучения.

## **Литература**

1. Корепанова М.В.: Основы педагогического мастерства. - М.: Академия, 2010

2. Плотникова Е.Б.: Воспитывающее обучение. - М.: Академия, 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

И. И. Новикова ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	3
В. В. Иванова, Е. И. Смирнова ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ.....	16
И. С. Автаева, Е. И. Смирнова СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ В ОМСКОЙ ОБЛАСТИ.....	20
Е. И. Смирнова, Л. Р. Хусаинова СНИЖЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	26
Е. И. Смирнова, Н. Б. Кайсина ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ .....	31
Е. М. Говорова, Н. С. Гилева, .....	37
К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ .....	37
Е. А. Хохлова, А. М. Раисова ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	44
ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	44
НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	44
Д. А. Никитин, Е. А. Хохлова ПРИБЛИЖЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	48

Е. А. Сергиевич, Б. К. Базарбекова СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	58
Ж. В. Кистер, Е. А. Сергиевич КОМПЛЕКС ГТО – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	63
Е. С. Денисова, А. Н. Омирбекова К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОНЯТИЯ «ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ».....	69
Н. Б. Куприянова, Н. В. Александрова ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ХАТХА-ЙОГА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК 17-18 ЛЕТ .....	78
Е. А. Хохлова, Л. В. Поселягина РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	85
Л. В. Кубрина, А. В. Дуплянкин ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	89
Л. В. Кубрина, В. В. Акшатинова СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	95

*Научное издание*

**Дни здорового образа жизни  
в Омской гуманитарной академии**

*22-23 мая 2017 г.*

*Сборник выступлений*

Подписано в печать 1.06.2017.

Печать на ризографе. Бумага офсетная. Формат 60×84/16.

Печ. л. 6,5. Уч.-изд. л. 4,6. Тираж 100 экз. Заказ 38.

Омская гуманитарная академия  
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а.

---

Отпечатано в полиграфическом отделе издательства  
Омской гуманитарной академии.  
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а, тел. 28-47-43.



