

Балашовский институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры

*Сборник научных статей
факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

Под редакцией
Л. В. Кашицыной

Саратов
2018

УДК 355.58
ББК 68.9
А43

Рецензенты:

*Кандидат педагогических наук, директор МОУ гимназии № 1
г. Балашова Саратовской области*

С. А. Изгорев;

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
безопасности жизнедеятельности*

*Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский
национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»*

Н. А. Медведева.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета Балашовского
института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского».

А43 Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры : сб. науч. статей фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред Л. В. Кашицыной. — Саратов : Саратовский источник, 2018. — 236 с.
ISBN 978-5-91879-825-6

В сборнике представлены научные материалы авторов, занимающихся вопросами физической культуры и обеспечением безопасности жизнедеятельности. В статьях рассматриваются современные проблемы сохранения, укрепления здоровья, вопросы безопасности личности и общества, пропаганды физической культуры, а также наиболее актуальные вопросы внедрения оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Издание предназначено преподавателям, студентам, всем интересующимся вопросами сохранения, укрепления здоровья и обеспечения безопасности человека.

УДК 355.58
ББК 68.9

ISBN 978-5-91879-825-6

© Коллектив авторов, 2018

С о д е р ж а н и е

Акулова В. В. Формирование пожарной безопасности у детей с детским церебральным параличом	6
Андреев П. В. Развитие стрессоустойчивости как условие безопасности осуществления профессиональной деятельности будущих практических психологов	9
Артемьева И. Ю. Использование элементов экопрофилактики в тренировочном процессе	14
Бабенкова Т. В., Губачева И. М., Юдинцева Н. Е. Роль экопрофилактики в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста	17
Бирюкова А. А. Анализ проблемы вооруженного нападения учащихся в образовательных организациях	21
Вашилина Т. Ю. Организация физкультминуток при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья	25
Геворгян М. П. Роль подвижных игр в образовательном процессе школьников	29
Демин А. А., Викулов А. В. Совершенствование силовых качеств у борцов самбо 13—15 лет	32
Димитренко С. Н. Организация занятий по физической культуре в сельской малокомплектной школе	35
Дмитренко А. Ю., Чайковский А. А., Чумичев А. Н. Обеспечение безопасности полетов за счет развития критического мышления у курсантов в процессе летного обучения	42
Дмитренко А. Ю., Шашлов А. В. Психолого-педагогические основы обеспечения безопасности полетов	45
Дронова К. А., Медведева Н. А. Методика и организация занятий по формированию культуры здоровья ребенка в семье	49
Емельянова М. В., Медведева Н. А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся младших классов на уроках физической культуры	52
Жданов И. А., Тимушкина Н. В. Ситуационные задачи как средство формирования культуры питания обучающихся	56
Загребайлова Э. Е., Талагаева Ю. А. Совершенствование методики изучения темы «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них» в средних классах	60
Захар Е. Г., Махин В. Н. Непрерывное экологическое здоровьесберегающее образование обучающихся — требование в современных условиях образования	65
Захарова Л. А. Работа с гиперактивными детьми в учебном процессе	68
Карсонова А. С. Профилактика виктимного поведения подростков в образовательной организации	72
Кашицына Л. В., Лавриненко Е. Н., Кравцова Л. В. Экопрофилактика и современные оздоровительные технологии в образовательных организациях	76

Кашицына Л. В., Рыбка Н. А. Экстремизм и его профилактика в молодежной среде	81
Князева М. В. Нейтрализация деструктивного влияния социальных сетей на базе общеобразовательного учреждения.....	87
Козаченко А. Н. Совершенствование формирования культуры питания у обучающихся образовательной организации	91
Козачук Л. В., Давтян Л. Б. Проведение занятий по теме «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях»	95
Кондратьев В. В. Воспитание силовых способностей у обучающихся в группах общей физической подготовки	100
Кравцова Е. М. Психологическая безопасность как условие гармоничного эмоционального развития ребенка в период кризиса 1 года	105
Котов В. В. Совершенствование тактической схемы игры в «Три защитника» в футболе	108
Лученков С. С., А. Викулов В. Организация и планирование тренировочного процесса в кроссфите.....	112
Маркова В. А., Медведева Н. А. Формирования здорового образа жизни обучающихся средних классов.....	115
Масюков Н. В., Козачук Л. В. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности	119
Матвеева С. В., Сноведская О. Г. Проявления агрессивности и адаптивности, как показатели безопасности жизнедеятельности в подростковом возрасте.....	125
Назаров Ю. В., Гашевский В. Л., Чумаков Д. А. Радиоактивное загрязнение, накопление радионуклидов в почве, растениях и организме человека	129
Невзорова О. В. Травматизм на уроках физической культуры и его профилактика	132
Новиков А. О., Козачук Л. В. Комплексная профилактика асоциального поведения в подростковом возрасте.....	135
Носырева С. В. Основы безопасности жизнедеятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья	140
Попов М. Е. Совершенствование организации досуговой деятельности подростков.....	142
Попова С. О., Цыглакова Е. А. Формирование у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.....	146
Пятиницкая Е. В. Психологическая безопасность в подростковом и юношеском возрасте и факторы ее определяющие.....	150
Семенов Р. Г. Особенности подготовки юношей к пауэрлифтингу на этапе начальной спортивной подготовки.....	153
Смирнов В. М. Особенности проявления защитных механизмов участников конфликта в юношеском возрасте	156
Смирнов В. М., Кукленков Ф. Ю. Развитие волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом.....	161

Сорокин А. А., Цыглакова Е. А. Формирование у старшеклассников знаний по теме «Личная безопасность в криминогенных ситуациях».....	164
Старцева Т. С. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.....	167
Тимушкина Н. В. Бездомные собаки и кошки как угроза для жизни и здоровья детей и взрослых.....	171
Троицкий В. И. Организация занятий мини-футболом во внеурочной деятельности младших школьников как средство их физического развития.....	175
Тулупова Т. Ю. Методика организации занятий по теме «Правила поведения в ситуациях криминального характера».....	177
Ульянова И. В., Попов Г. Г. Исследования уровня тревожности у детей дошкольного возраста инспектором пдн в результате просмотра мультфильмов.....	179
Цыглакова Е. А., Филиппова Е. А. Влияние снижения двигательной активности на организм человека.....	184
Цыглакова Е. А. История развития семейного законодательства России.....	187
Цыглакова Е. А., Есельская Н. В. Профилактика стрессов у обучающихся.....	195
Цыглакова З. А., Кашицына Л. В. Профилактика агрессивности среди подростков образовательной организации.....	198
Чебанова М. Я. Методика и организация занятий по формированию безопасного поведения лиц с нарушением зрения.....	203
Черкашина Е. А. Оздоровление детей с аутизмом.....	209
Харитоновна А. О., Козачук Л. В. Организация профилактики правонарушений несовершеннолетних в образовательных учреждениях.....	211
Чиркина М. Г., Кашицына Л. В. Профилактика жестокого обращения с подростками в образовательной организации.....	214
Якушева Т. Ю. Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности.....	218
Янин С. О. Профилактика эстремизма у обучающихся среднего общего образования.....	221
Смотров Т. Н., Чаплыгина А. А. Вина и стыд как регуляторы социального поведения.....	224
Список авторов.....	231

УДК 614.8

В. В. Акулова

Формирование пожарной безопасности у детей с детским церебральным параличом

Аннотация: в статье представлены методы и рекомендации по обучению мерам пожарной безопасности лиц с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, безопасность, методы обучения, беседа, пожарная безопасность.

Безопасность является неотъемлемой частью нашей жизни, где каждый человек может попасть в опасную ситуацию. Если включить телевизор, то можно услышать про рост преступности, террористические акты, экологические катастрофы, военные конфликты, социальную и экономическую нестабильность. Особенно остро от этого страдают дети, более того, если эти дети с какими-то нарушениями, например детский церебральный паралич (ДЦП), им очень трудно себя защитить, тем более что некоторые из них являются немобильными. Поэтому необходимо направить все силы и средства для обучения лиц с ДЦП безопасному поведению, используя в учебном процессе как можно больше форм и методов обучения для наиболее эффективного формирования безопасного поведения в опасной ситуации.

При обучении мерам пожарной безопасности (ПБ) лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата важную роль играют средства массовой информации (СМИ) — радио, телевидение, Интернет, можно и самому изучать правила пожарной безопасности. Благодаря развитию и применению информационно-коммуникационных технологий облегчается ситуация с организацией обучения маломобильных инвалидов.

Процесс обучения при этом может иметь две формы: интегративное обучение с другими обучающимися в обычных образовательных учреждениях и обучение в специальной образовательной среде — в отдельных классах коррекционно-развивающего обучения, группах или

в специализированных учебных организациях, адаптированных к обучению людей с определенными нарушениями здоровья. Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, спецификой нарушения психического развития и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования. Также и родители могут заниматься со своим ребенком: рассказ о правилах ПБ; просмотр телевизора (мультфильмы, фильмы, телепередачи); изучение статей в Интернете; разбор ситуаций, которые могут возникнуть на улице, дома, в зданиях, на природе и находить правильные выходы и решения. И самое главное, соблюдать все меры пожарной безопасности самому, так как ребенок учится на вашем примере.

Для определения основного содержания работы по обучению лиц с ДЦП необходимо учитывать индивидуальные и возрастные рамки, а также использовать различные методы и формы организации обучения. Для проверки знаний можно использовать беседы, дискуссии, которые помогут избежать передачи уже известных им знаний или с которыми у них происходит затруднение/незнание. По имеющимся знаниям можно провести специальное обучение и выбрать адекватную методику (занятие, игру, чтение, беседу, мультфильм).

Основными методами обучения поведения можно выделить следующие:

- наглядные — усвоение учебного материала в процессе обучения, которое зависит от применения наглядного материала и технических средств (наблюдение, иллюстрация и демонстрация);
- словесные — наиболее распространенная группа методов обучения, встречаемая в школе (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой/учебником);
- игровые — самый активный метод обучения, который очень любят дети и подходящий для разного возраста (сюжетно-ролевые, подвижные, дидактические игры);
- практические — познание реальности, формирование умений и навыков, углубление знаний (упражнения, моделирование, практические работы).

Обучение детей с ДЦП подросткового возраста особенно связано с воспитанием. В профилактической работе можно использовать следующие средства воспитания:

- воспитание словом — способы воздействия педагога на сознание учащихся, их волю и чувства с целью формирования у них определенных убеждений и навыков (беседы, рассказы);

- воспитание игрой — форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры;

- воспитание деятельностью (упражнение) — повторное выполнение действия с целью его усвоения.

С учетом возрастных особенностей детей можно использовать:

- плакаты, иллюстрации — наглядное изображение, которое может быть использовано в самых различных целях;

- сюжетные картинки, отображающие различные ситуации, которые помогают отрабатывать грамматику и правила безопасного поведения;

- компьютерные презентации — мультимедийный продукт, представляющий собой последовательность выдержанных в одном графическом стиле слайдов, содержащих текст, рисунки, фотографии, анимацию, видео и звуковой ряд;

- настольно-печатные, дидактические игры — разновидность игр с правилами, специально созданных педагогикой в целях обучения и воспитания детей;

- макеты (дорожные знаки, игрушечный транспорт) — модель объекта в уменьшенном масштабе или в натуральную величину, лишенная, как правило, функциональности представляемого объекта;

- муляжи (съедобных и несъедобных растений, грибов) — точное воспроизведение какого-либо объекта/предмета;

- видеоролики, фильмы, другие технологии, направленные на формирование безопасного поведения.

Если ребенок с ДЦП посещает школу, то классному руководителю необходимо выделить ему место, чтобы он удобно и комфортно себя чувствовал на протяжении всего урока, а также использовать всевозможные методы и средства для наилучшего изучения материала:

- противопожарного инструктажа;
- профилактических бесед, лекций;
- просмотра учебных тематических фильмов;
- практических занятий по отработке действий в случае возникновения пожара.

Противопожарная пропаганда осуществляется посредством:

- средств наглядной агитации (плакаты, панно);
- средств печати (специальная литература, рекламная продукция, листовки, памятки, буклеты);

- тематических выставок, смотров, конференций, конкурсов;

- обучающих теле- и радиопередач, кинофильмов, встреч в редакциях;

- приглашения сотрудников из Центра противопожарной пропаганды и общественных связей ГУ МЧС России по субъекту;
- устной агитации (радиотрансляция, беседы);
- проведения конкурсов, фестивалей, соревнований, выставок плакатов, иных наглядных средств на тему обеспечения ПБ и т. п.

Для более удобного изучения правил пожарной безопасности представлена памятка, которая поможет лицам с ДЦП избежать возникновения ЧС.

Памятка «Пожарная безопасность в доме для лиц с ДЦП»

1. Вытаскивать электроприборы после использования;
2. Не включать сразу несколько электрических приборов в одну розетку/переноску;
3. Не ставить на зарядку телефон и класть его под подушку;
4. Не допускать перегрева электроприборов;
5. Не оставлять на солнце всевозможные нагревающиеся и взрывоопасные предметы (батарейки);
6. Не курить дома;
7. Периодически следить за состоянием электропроводки;
8. Электропроводка не должна быть спрятана под обоями или закреплена на поверхности гвоздями;
9. Не содержать дома горючие легковоспламеняющиеся жидкости;
10. Не накрывать светильники бумагой или тканью/вещами;
11. Если есть балкон, то не загромождать вход в него и запасные выходы (если есть);
12. Если почувствовали запах газа, не включайте свет, газ, постарайтесь перекрыть газовый кран, вызовите бригаду газовой службы и проветрите помещение;
13. Постарайтесь, чтобы все члены вашей семьи знали правила безопасности и действия при возникновении любой чрезвычайной ситуации.

УДК 378

П. В. Андреев

Развитие стрессоустойчивости как условие безопасности осуществления профессиональной деятельности будущих практических психологов

Аннотация: в статье описываются результаты исследования особенностей развития стрессоустойчивости у будущих практических психологов. Представлены качественный и количественный анализы уровней развития стрессоустойчивости у студентов-психологов, структура и содержание программы

развития стрессоустойчивости у будущих психологов как профессионально важного качества.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, профессионально важные качества практического психолога, безопасность жизнедеятельности, психофизиологическое здоровье.

В современных условиях профессиональной деятельности на первое место выдвигается проблема безопасности жизнедеятельности различных специалистов. Среди многих факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики жизнедеятельности человека, одну из главных ролей играет психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Развитие стрессоустойчивости — важнейшее условие социальной психологической стабильности, гармоничности личности, отсутствия у человека длительных негативных переживаний и эмоций, залог успешности в профессии.

В силу своей профессиональной деятельности практический психолог постоянно сталкивается с конфликтными и стрессовыми ситуациями, негативными эмоциональными переживаниями, страхами, тревожностью, агрессией, неврозами, депрессиями, истериками и другими негативными проявлениями человеческой психики. Психологи с низким уровнем стрессоустойчивости как правило подвержены негативному влиянию данных стрессовых факторов. Все это приводит к проблемам со здоровьем, к развитию негативных проявлений в профессиональной деятельности, таких как эмоциональное выгорание и профессиональная деформация личности специалиста. Одним из условий преодоления такого негативного воздействия стрессовых факторов на здоровье и профессиональную деятельность практического психолога выступает развитие стрессоустойчивости у будущих специалистов. Данный факт обусловлен основными принципами коррекционно-развивающей работы: принципом раннего развития и принципом целенаправленного и организованного развития. Так, по мнению Е. М. Кравцовой, стихийность процесса формирования профессионального самоопределения в юношеском возрасте может приводить к формированию негативных эмоциональных проявлений личности, таких как зависть, гнев и агрессивность [2].

Проводя теоретический анализ исследований, посвященных изучению профессионально важных качеств личности практического психолога, мы пришли к выводу, что большинство авторов сходятся на мнении, что к ним относятся: общительность, эмоциональная сдержанность, терпимость, эмпатийность, гибкость мышления, наблюдательность, креативность, ответственность. При этом стрессоустойчивость как профессионально важное качество практического психолога рассматривается в незначительном количестве работ. Так, например, в исслед-

довании О. Б. Поляковой, указывается, что стрессоустойчивость как профессионально важное качество необходимо развивать у будущих психологов на стадии их профессионального обучения [3].

Также в ходе теоретического анализа исследований по проблеме стрессоустойчивости мы пришли к следующим выводам:

1. В зарубежных исследованиях стрессоустойчивость личности понимают как защитную реакцию организма человека, зависящую от копинг-стратегий личности, от локус-контроля; как эмоциональную реакцию, связанную с тревогой и нервным напряжением.

2. В отечественной психологии также нет единой точки зрения в определении понятия и природы стрессоустойчивости. Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной и нервно-психологической устойчивостью, рассматривают стрессоустойчивость как интегральное психологическое свойство личности человека.

3. В структуре стрессоустойчивости психологи выделяют различные эмоциональные, волевые, интеллектуальные, мотивационные, коммуникативные и другие факторы, определяющие ее развитие. В юношеском возрасте к таким факторам могут относиться и особенности медиапотребления. Так, в исследованиях В. М. Смирнова и Г. Н. Малюченко было установлено, что специфика восприятия медиоинформации оказывает существенное влияние на развитие значимых личностных качеств юношей и девушек, к которым относится и стрессоустойчивость [7].

4. Опираясь на современные психологические исследования зарубежных и отечественных авторов, мы определяем стрессоустойчивость как интегральное личностное образование, позволяющее человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями учебной и профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [1].

С целью выявления уровня развития стрессоустойчивости у будущих практических психологов нами было проведено эмпирическое исследование на базе социально-гуманитарного факультета БИ СГУ. В эксперименте принимали участие 44 студента 1—4 курсов, обучающихся по профилю подготовки «Практическая психология образования». Для изучения уровня проявления стрессоустойчивости у студентов мы использовали методику «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» [4] и тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой [5].

В результате диагностики было установлено, что у испытуемых преобладает средний уровень проявления стрессоустойчивости (52 %).

У таких людей нормальный уровень реакции на стрессовую ситуацию, которая вызывает у них активизацию психофизиологических резервов организма, но без вреда для здоровья. Низкий уровень развития стрессоустойчивости определен у 34 % студентов-психологов. Таким людям следует задуматься о том, что стрессовые ситуации оказывают значительное влияние на их жизнедеятельность, они не очень сильно сопротивляются стрессовым факторам. В большинстве ситуаций стресс может переходить в дистресс, что негативно отражается на психофизиологическом здоровье таких людей. Высокий уровень развития стрессоустойчивости выявлен у 14 % испытуемых. У таких людей прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, их психологическому здоровью практически ничто не угрожает.

С помощью S-критерия тенденций Джонкира нами выявлялась тенденция увеличения уровня стрессоустойчивости у студентов-психологов при переходе от первого курса к четвертому. В результате математической обработки данных было установлено, что тенденция увеличения уровня развития стрессоустойчивости у студентов-психологов не выражена. Наоборот, было отмечено снижение уровня развития стрессоустойчивости у будущих практических психологов при переходе от первого к четвертому курсу. Возможно это обусловлено возрастающим влиянием кризиса юности и проблемой трудоустройства.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки и реализации программы развития стрессоустойчивости у будущих практических психологов. Разработанная нами программа включает четыре блока коррекционно-развивающих занятий.

Целью первого блока программы выступает коррекция самосознания студентов. И включает занятия, направленные на развитие адекватной самооценки, умения адекватно осознавать свои возможности, уверенности в себе.

Целью второго блока программы является развитие волевых качеств личности, сюда относятся занятия, направленные на развитие терпеливости, решительности и жизнестойкости. Как утверждают Е. М. Кравцова и Т. М. Юнкина, психологическая жизнестойкость является необходимым условием достижения успеха в различных сферах жизнедеятельности [8].

Целью третьего блока программы выступает коррекция тревожности у будущих практических психологов. Данный блок включает занятия, направленные на снятие мышечного и психологического напряжения, на развитие чувства юмора.

Цель четвертого блока — развитие полисубъектного взаимодействия субъектов образовательного процесса. В таком взаимодействии

его участники выступают активными субъектами, их позитивная творческая активность становится личностным достоянием каждого и не ограничивается рамками данного взаимодействия. Основное направление организации такого взаимодействия — умение организовывать и поддерживать педагогический диалог. По мнению Е. В. Пятницкой, диалогическое общение характеризует отношения взаимодоверия, равноправия, взаимопонимания и взаимоприятия субъектов педагогического общения [6].

Апробация программы по развитию стрессоустойчивости предположительно может выступить целью последующих исследований в рамках данной проблематики. Программа может использоваться в профессиональной подготовке будущих практических психологов, а также будущих специалистов, чья профессиональная деятельность связана с постоянным взаимодействием со стрессовыми факторами.

Литература

1. Андреев П. В. Изучение возрастной динамики стрессоустойчивости у сотрудников МЧС // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 14—18 февраля 2015 г. Ртищево — Балашов / под общ. ред. А. В. Тимушкина, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 26—28.
2. Кравцова Е. М. Специфика переживания эмоционального отношения зависти в подростковом и юношеском возрасте // Социально-педагогические технологии работы с различными категориями детей: сб. науч. тр. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию Российского общества Януша Корчака / под ред. Р. А. Валеевой. Казань: Отечество, 2016. С. 113—116.
3. Полякова О. Б. Стрессоустойчивость как профессионально важное качество будущих психологов // Мир образования — образование в мире. 2008. № 3. С. 248—271.
4. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
5. Психология личности: тесты, опросники, методики / сост. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. М.: Геликон, 1995. 220 с.
6. Пятницкая Е. В. Социально-психологические условия развития диалогического общения подростков в школах-интернатах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2005. 21 с.
7. Смирнов В. М., Малюченко Г. Н. Психологическая диагностика и коррекция медиапотребления. Саратов: Наука, 2011. 91 с.
8. Юнкина Т. М., Кравцова Е. М. Взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения современных юношей и девушек // Научный журнал «Ruxis» № 1(1): СПб.: Изд. ООО «Международный образовательный центр», 2016. С. 125—132.

**Использование элементов экопрофилактики
в тренировочном процессе**

Аннотация: статья посвящена влиянию и преимуществу экологических факторов на тренировочный процесс.

Ключевые слова: тренировочный процесс, свежий воздух, преимущество тренировок, природные факторы.

Применение природных, факторов в тренировочном процессе стало актуальным уже давно, так как все человечество заинтересовано в воспитании здорового населения.

Одним из достоинств является тренировка на свежем воздухе. Ничего так не укрепляет организм и не увеличивает душевное состояние, как занятия спортом. Постоянные физические нагрузки способны поправить форму и дать ей стройный и изящный силуэт, а кроме того, гарантировать уверенность в себе, так как правильный, здоровый и привлекательный человек постоянно будет уверен в своих силах. Помимо этого, занятия спортом гарантируют вам хороший здоровый сон, нормализуют обмен веществ, а также зарядят оптимизмом. Для занятий имеется большое количество мест в связи с видом спорта, которым вы решили заниматься. Это и спортзал, и тренажерный холл, водоем, площадка и т. п., но более результативными и нужными считаются занятия на свежем воздухе. В первую очередь занятия на свежем воздухе повышают выносливость, так как большое количество воздуха дает возможность организму стремительнее возобновляться и преодолевать большие нагрузки. Помимо этого, нахождение на природе не только вызывает стремление заниматься спортом, но и настраивает на нужный лад. Непосредственно в подобных условиях уменьшается нервная напряженность, снижается депрессия, возникает стремление поменять себя в наилучшую сторону. Тренируясь на свежем воздухе, мы вынуждаем наше тело трудиться по-новому, втягивая в работу все без исключения мускулы тела. В свою очередность это накапливает дополнительную мощь в мышцах, легких и сердце.

Преимущества тренировок на свежем воздухе:

1. Солнечное излучение: витамин Д, который усиливает нашу иммунную систему и помогает уберечь организм от рака. Исследования выявили, что спортсмены, пребывающие в депрессии и предпочитающие прогулки на улице, обладают значительной самооценкой и в целом чувствуют себе более благополучными.

2. Больше свежего воздуха: занятие на свежем воздухе способно усовершенствовать состояние внутренних органов.

3. Умственная перезагрузка: занятия на улице гарантируют интеллектуальную перезагрузку, которую тренировки в помещении попросту не способны обеспечить. Независимо, занимаетесь ли в спортзале либо в фитнес-клубе, вы постоянно будете окружены одними и теми же неинтересными стенами и визуальными раздражителями, в этом случае занятия на улице обозначают регулярно изменяющийся пейзаж, стимулирующий мозговые клетки.

4. Психологические преимущества: активность на свежем воздухе благоприятна для эмоционального состояния.

5. Рост спортивных результатов: чем больше кислорода поступает в организм, тем больше энергии он генерирует и этим менее утомляется, следовательно, и выносливость увеличивается.

6. Личностное развитие: развивая спортивный круг интересов, развиваетесь как личность: проще воспринимаете новое, стремительнее учитесь.

7. Более разнообразная тренировка: когда вы бежите по улице, то сталкиваетесь с прегражденной территорией и условиями, которые не могут находиться в спортзале. Вы бежите по возвышенностям и различным поверхностям, таким как бетон, трава, песок и земля. Все поверхности и углы наклона тренируют ваше тело по-разному. Бежая на свежем воздухе, вы иногда сможете бежать вниз по склону, что представляет особую нагрузку на тело, составляя более комплексную тренировку.

8. Помощь в продолжении тренировок: исследования выявили, что одна из причин, согласно которым вы становитесь более спортивными, занимаясь на свежем воздухе, состоит в том, что выход за пределы контролируемого температурного и климатического режимов спортзала содействует продолжению постоянных занятий и желанию тренироваться больше.

9. Комфортное начало: в прохладную погоду попытаться заняться новым спортом значительно проще. Температура воздуха в сентябре-октябре более удобна для тренировок на улице. Не надо идти в душный зал.

10. Счастье в неограниченных количествах: ученые выяснили, что занятия на улице, согласно сравнению с аналогичными нагрузками в помещении, значительно повысили умственные возможности и увеличили общий уровень энергии и психоэмоционального состояния испытуемых. Такие тренировки стремительнее снижали уровень напря-

жения и беспокойства, позволяя совладать со злобой и депрессией. Участники тестирований единогласно заявляли, что занятия на свежем воздухе приносили им больше удовольствия, чем в спортзале.

11. Быстрое восстановление: в период тренировки потребность организма в кислороде возрастает в среднем в 20 раз, но возможность организма усваивать кислород ограничена величиной максимального потребления кислорода. Разница между потребностями и возможностями организма приводит к формированию кислородного долга, который согласно окончанию тренировки следует быстро погасить с целью восстановления нормального функционирования организма. Чем лучше при этом обеспечен доступ к свежему воздуху, тем стремительнее происходит процесс ликвидации кислородного долга. Растяжка под открытым небом либо пешая прогулка до дома — наилучший способ прийти в себя после интенсивной тренировки.

В период тренировок на свежем воздухе особую роль играет вода. Независимо от того, бегае ли вы или выполняете упражнения на месте, необходимо брать с собой воду. Оптимальным вариантом является употребление незначительного количества воды каждые 20 мин, пополняя таким способом запасы организма и не позволяя его обезвоживать.

Безусловно, как и любые занятия, спортивные тренировки на свежем воздухе имеют собственные минусы, среди которых — значительная возможность заболеть, малокомфортные условия, наличие любопытных зрителей. Однако при соблюдении ряда условий данные моменты можно частично устранить.

Таким образом, тренировки рекомендовано проводить на свежем воздухе, так как они оказывают общеукрепляющее действие на организм, увеличивают активность центральной нервной системы, улучшают кровообращение, восстанавливают обмен веществ, закаляют организм, снижают нервное напряжение и т. д.

Литература

1. Ибрагимов А. Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 1884—1885.
2. Дубровский В. И., Готовцев П. И. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов: метод. рекомендации. М., 1977.
3. Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989. 112 с.

Т. В. Бабенкова, И. М. Губачева, Н. Е. Юдинцева

Роль экпрофилактики в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста на основе внедрения здоровьесберегающих технологий, а также комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый в условиях окружающей среды, максимально соответствующих физиологическим возможностям человека.

Ключевые слова: экпрофилактика, дошкольное образовательное учреждение, здоровьесберегающие технологии, дети дошкольного возраста, родители.

Сохранение и укрепление здоровья детей является ведущей ценностью и обязательным условием для становления личности и важнейшей проблемой, решение которой обеспечивает сохранение генофонда нации, повышение потенциала общества. За последнее время в России произошло качественное ухудшение здоровья подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста. Например, уже в младшем дошкольном возрасте у большей части детей возникают функциональные нарушения в организме и различные хронические заболевания.

Значительное ухудшение показателей здоровья детей обусловлено повышенной психической напряженностью, уходом в информационное пространство и отсутствием культуры здоровья и здорового образа жизни, профилактики ряда заболеваний в семье. В результате оптимизации системы образования, повышения качества знаний у обучающихся уже с дошкольной образовательной организации уровень сохранения здоровья подрастающего поколения в очередной раз отходит на второй план, и образовательное учреждение продолжают называть «зоной риска». Последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях (детский сад, организации дополнительного образования) ведут к дисгармоничному физическому развитию детей, создают проблемы с умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой, формированием недостаточной двигательной подготовленности у обучающихся. Это и определяет необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательные учреждения во время проведения занятий, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Следовательно, педагоги и родители должны формировать у детей потребность в сохранении и укреплении здоровья как одну из приоритетных ценностей, т. е. культуру здоровья через комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый в условиях окружающей сре-

ды, максимально соответствующих физиологическим возможностям человека, который определяется как экпрофилактика [1; 2].

Отмеченные проблемы здоровья нынешних детей дошкольного образовательного учреждения требуют внимания как медицинских работников, так и воспитателей, и родителей. Первостепенное место и ответственность в этом процессе отводится системе образования, которая должна сделать образовательный процесс здоровьесберегающим. При этом реализация здоровьесберегающих технологий невозможна без выработки единого подхода системы образования и семьи. В последние годы идет довольно активно поиск новых методов взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи, в том числе и по вопросу формирования условий, обеспечивающих сохранение здоровья детей.

Семья является общественной ценностью, главным институтом социализации подрастающего поколения. Какую бы сторону развития ребенка не рассматривать, всегда окажется, что решающую роль в этом играет семья.

При реализации взаимодействия воспитателей и родителей возникают проблемы, связанные с тем, что большая часть родителей оказывается не готовой к сотрудничеству с педагогами. Это свидетельствует о несформированности их мотивации, то есть внутреннего родительского интереса и потребности в формировании у детей знаний, умений, навыков в определенных видах деятельности.

Основная цель процесса просвещения родителей по здоровьесбережению учащихся — это повышение активности родителей, систематизация имеющихся у них знаний, овладение практическими приемами работы с детьми. Целесообразнее организовать взаимодействие педагога и родителей в несколько этапов. Главная задача при этом — сформировать активную педагогическую позицию со стороны родителей. Также педагог должен опираться на положительный опыт семейного воспитания.

Первым условием взаимодействия являются доверительные отношения между воспитателями и родителями. Контакт должен строиться таким образом, чтобы у родителей возник интерес к процессу воспитания, потребность добиться успеха, появилась уверенность в своих силах. Вторая, и не менее важная задача — научить семью педагогическим знаниям и умениям. Следствием такой организации педагогического взаимодействия должно стать активное участие родителей в воспитании не только своего ребенка, но и всей группы детей дошкольного возраста [1].

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна без участия родителей. Организация взаимодействия МДОУ «Детский сад

комбинированного вида „Юбилейный“» г. Балашова Саратовской области» и семьи предполагает:

- изучение семьи с целью выяснения ее возможностей по воспитанию своих детей;
- классификацию семей по принципу возможности их нравственного потенциала для воспитания своего ребенка;
- составление программы совместных действий педагога и родителей;
- анализ результатов их совместной деятельности.

При организации работы с родителями по вопросам здоровьесбережения учащихся необходимо соблюдение определенных условий:

- взаимное доверие между родителями и педагогом;
- соблюдение такта, чуткости, отзывчивости по отношению к родителям;
- учет своеобразных условий жизни каждой семьи, возрастной категории родителей, уровня подготовленности в вопросах воспитания;
- совмещение субъективного подхода к каждой семье;
- согласованность разных форм работы с родителями;
- одновременное влияние на родителей и детей;
- обеспечение в работе с родителями определенного порядка, системы.

Следовательно, можно определить следующие рекомендации для образовательных учреждений, которые являются малозатратными, но в то же время позволят формировать у ребенка потребность в сохранении здоровья своего и окружающих:

- воссоздание проведенных экскурсий (в парковую зону) и однодневных походов (при возможности вывоза детей за территорию города) совместно образовательного учреждения и семьи по окрестностям — решаются несколько задач, укрепляются внутрисемейные отношения, на практике познаются особенности окружающей среды в месте проживания, снятие стресса и получение заряда бодрости;
- использование растительного и животного мира для снятия стресса и профилактики переутомления — внедрение опыта образовательных организаций прошлых лет и некоторых настоящего: создание уголков живой природы с растениями и животными, для ухода за которыми привлекаются дети, по возможности воссоздание приусадебных площадок, где опять-таки основная роль отводится детям, причем начиная с дошкольного возраста;
- использование естественных сил природы для закаливания в естественных условиях — через формирование знаний и умений на занятиях физической культуры и др.;

- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни у населения всех возрастных групп — через родительские собрания, проведение совместных мероприятий, соревнований с родителями и приглашенными.

Одним из направлений работы по повышению педагогической культуры родителей может стать использование различных форм взаимодействия, а именно: коллективных или индивидуальных мероприятий, посвященных рассмотрению разнообразных вопросов здоровьесбережения и личных особенностей каждого ребенка.

1. Родительский семинар. Его задачей считается расширение знаний родителей о культуре здоровья, здоровьесбережении и здоровом образе жизни. При проведении семинаров могут использоваться:

а) мини-лекции с участием приглашенных специалистов (психолога, социального или медицинского работника, дефектолога);

б) книжная терапия — обсуждение специально подобранных педагогом к семинару методических пособий, посвященных проблемам здоровьесбережения и ЗОЖ.

2. Индивидуальное и групповое консультирование. Назначается для родителей, чьи дети имеют общие особенности в развитии и состоянии здоровья.

3. Родительское собрание — основная форма взаимодействия воспитателя и родителей. Оно призвано стать местом обсуждения актуальных проблем по здоровьесбережению детей в рамках образовательного процесса и внутрисемейных ценностей. Родительское собрание — это основная форма работы с родителями, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности группы, воспитания детей в детском саду и дома. Собрания могут проводиться в виде деловых игр, практикумов, соревнований, конкурсов, мастерских, лекций и бесед. Особо важная роль здесь отводится родительскому комитету, который старается привлечь всех родителей и детей к решению возникших вопросов в жизнедеятельности группы.

4. Общие мероприятия. Предполагают активное участие родителей в различных праздниках, спортивных соревнованиях, конкурсах и т. д. [3].

Основными принципами просвещения родителей по формированию культуры здоровья и здоровьесбережению детей должны стать основы воспитания в семье, привитие жизненных позиций ребенка, развитие его личностных качеств, изучение факторов риска образовательной организации, а также получение знаний родителей при помощи самообразования.

Применение здоровьесберегающих технологий не должно ограничиваться рамками образовательного учреждения, поэтому для родителей предлагаются простейшие рекомендации:

- следить за тем, чтобы дети носили допустимые тяжести;
- контролировать осанку ребенка во время сидения за столом, во время ходьбы;
- контролировать уровень освещенности рабочего места ребенка;
- приобщать к здоровому образу жизни через личный пример родителей: прогулки на свежем воздухе, совместный отдых на природе, занятия физическими упражнениями и т. д. [3].

Таким образом, данная работа помогает найти нужный контакт, обеспечивает индивидуальный подход к каждой семье. От правильного выбора форм работы образовательных учреждений с семьей зависит как характер, так и результативность контактов между педагогами и членами семьи.

Литература

1. Кашицына Л. В. Экопрофилактика в образовательном учреждении // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. 1—3 октября 2015 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 222—226.

2. Кашицына Л. В. Экопрофилактика в образовательном учреждении во внеучебной деятельности // Здоровьесберегающие технологии во внеучебной деятельности участников образовательного процесса: сб. науч. ст. / Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского». Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 57—59.

3. Медведева Н. А., Гаврилов С. В. Подготовка будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. 1—3 октября 2015 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 237—240.

УДК 371.4

А. А. Бирюкова

Анализ проблемы вооруженного нападения учащихся в образовательных организациях

Аннотация: в статье представлен анализ проблемы вооруженного нападения обучающимися на свои учебные заведения, а также рекомендации по их предупреждению.

Ключевые слова: вооруженные нападения, скулшутинг, образовательная организация.

В последнее время во всем мире участились вооруженные нападения в образовательных организациях. Насилие применяется как к обу-

чающимися, так и к педагогам, а человека устроившего такое деяние называют скулшутингистом.

Скулшутинг (англ. — school shooting) — термин применяется к массовым убийствам учащихся, которые производятся одним учеником или кем-то посторонним, проникшим в школу с оружием [1].

Целью исследования явился анализ современного состояния проблемы вооруженного нападения учащихся в образовательных организациях.

Первым резонансным происшествием, всколыхнувшим американское общество, стал школьный расстрел 20 апреля 1999 года, когда Эрик Харрис и Дилан Клиболд пронесли в школу Колумбайн сумки с самодельной взрывчаткой и полуавтоматическим оружием. Были расстреляны несколько десятков человек, из которых 13 погибли.

В России данная проблема возникла впервые 3 февраля 2014 года, и на сегодняшний день совершено уже более 15-ти нападений. В сети Интернет есть группа ВК «Columbine», в которой чуть больше двух тысяч подписчиков. Практически все подростки, нападавшие на своих одноклассников и учителей, состояли в данной группе. Российские школы к такому оказались не готовы, нет должной охраны и мониторинга социальных сетей [2]. Кроме этого, не разработаны и методические рекомендации по профилактике вооруженных нападений для участников образовательного процесса и правила поведения в таких ситуациях. В настоящее время в структуре преступности на долю несовершеннолетних выпадает около 8 % всех преступлений [3]. Помимо нападавших к ответственности могут привлечь родителей, педагогов, директора образовательной организации и охранника или человека, который следит за тем, кто посещает данное заведение.

Основными причинами стрельбы в образовательной организации называются: личные неудачи, доступность огнестрельного оружия, искажение системы ценностей, провоцирующие насилие компьютерные игры, отведение чрезмерной роли препаратам-психостимуляторам, мотив подражания. К сожалению, и в домашней обстановке, и в классе имеются шансы возникновения неблагоприятных факторов и явлений, которые могут повлечь за собой ущерб для здоровья, нравственности или имущества человека [4].

Нами был проведен сравнительный анализ деятельности двух образовательных организаций: МОУ «ООШ с. Осиновка Романовского района Саратовской области» и МБОУ «Образовательный центр № 1» городского округа Ивантеевки Московской области, где было совершено нападение обучающимся с огнестрельным оружием.

Первая образовательная организация находится в деревенской глубинке, а как известно, в деревнях и селах очень часто в домах есть ог-

нестрельное оружие. На ее официальном сайте имеется информация о дорожной безопасности, в разделе «Безопасность» размещена информация о профилактике гриппа, социальных и медицинских последствиях употребления психоактивных веществ, профилактике суицида среди несовершеннолетних и др. В материалах по предупреждению экстремистской деятельности есть такие разделы, как «Противодействие терроризму» и «Противодействие коррупции». На сайте не было обнаружено информации о безопасном поведении во время пожаров. Информация о безопасном поведении при вооруженных нападениях в образовательной организации также отсутствует [5].

В соответствии с Концепцией о комплексной безопасности образовательного учреждения, неотъемлемым элементом системы обеспечения безопасности в МБОУ «Образовательный центр № 1» является реализация администрацией образовательной организации мероприятий по обеспечению безопасности. Охрану образовательного учреждения осуществляет частное охранное агентство. Большое внимание в исследуемом образовательном учреждении уделяется противопожарной безопасности и антитеррористической защищенности. Данное учреждение оснащено:

1. Объектовой системой «Стрелец-Мониторинг».
2. Автоматической охранно-пожарной системой (АПС).
3. Первичными средствами пожаротушения в соответствии с нормами.
4. Индивидуальными средствами защиты органов дыхания (противогазами и ватно-марлевыми повязками).
5. Кнопкой тревожной сигнализации (КТС).
6. Системой видеозахвата территории и здания.
7. Системой контроля и управления доступом (СКУД).
8. Беспрепятственным проездом для установки пожарной и специальной техники у здания школы.

Для функционирования системы безопасности в образовательной организации проводятся следующие мероприятия:

1. Составление графиков дежурства администрации и учителей на учебные периоды.
2. обучение по пожарно-техническому минимуму директора образовательной организации и ответственных за пожарную безопасность.
3. Инструктажи по пожарной безопасности со всеми сотрудниками.
4. Беседы по пожарной безопасности с записью в журнал установленного образца в рамках классных часов.
5. Тренировки по эвакуации коллектива и учащихся образовательной организации в случае пожара [6].

Также на сайте образовательной организации имеется информация о безопасности на дороге. Информации о предупреждении и правилах поведения участников образовательного процесса во время вооруженного нападения не имеется, даже после подобного случая. Полностью отсутствует информация о противодействии терроризму и коррупции, что является не менее важным.

После последнего случая стрельбы 18 мая 2018 года в школе Санта-Фе штата Техас, в результате которой погибли 10 человек, представительница Белого дома США сообщила, что администрация президента собирается изучить «лучшие способы защиты детей по всей стране» после стрельбы. В России о мерах борьбы и защиты пока только говорят: в Госдуме не уверены в необходимости ужесточения законодательства и говорят, что акцент надо сделать на правоприменении. Итак, пока говорится о данной необходимости, мы предлагаем провести в образовательных организациях ряд мероприятий:

1. Лекции и беседы с обучающимися и педагогами на тему вооруженных нападений в образовательной организации, а также о мерах защиты.

2. Родительские собрания.

3. Круглый стол или дискуссию, чтобы дети могли высказать свое мнение по поводу поведения скулшутингистов.

4. Составить памятки для участников образовательного процесса. Для родителей, например, о правильном хранении огнестрельного оружия в доме; для обучающихся — алгоритм действий в случае вооруженного нападения в образовательной организации; для учителей — как защитить детей и себя в таких ситуациях.

5. Урок отработки практических знаний и умений у педагогов и обучающихся. На уроке обыграть ситуацию стрельбы в классе и на практике показать, как нужно себя вести в подобных ситуациях.

6. Пригласить специалистов. Психолог может рассказать о том, почему обучающиеся берутся за оружие и идут на такие преступления, как можно выявить такого ребенка в классе. Сотрудник правоохранительных органов может рассказать о том, к каким последствиям приведет совершенное деяние и какое наказание за него можно понести.

Таким образом, мы предполагаем, что предложенные рекомендации позволят снизить риск вооруженных нападений обучающихся в образовательных организациях.

Литература

1. Википедия — свободная энциклопедия [Электронный ресурс] // URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

2. Новые известия [Электронный ресурс] // URL: <https://newizv.ru/news/society/15-01-2018/vopros-dnya-v-rossii-prospali-novuyu-ugrozu-skulshuting>

3. Кашицына Л. В., Медведева Н. А. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособие. Саратов: Саратовский источник, 2017. 160 с.

4. Цыглакова Е. А., Васильева Т. А. Анализ обеспечения безопасности малокомплектной сельской школы // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред. Л. В. Кашицыной. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 147—150.

5. Официальный сайт МОУ «ООШ с. Осиновка Романовского района Саратовской области» [Электронный ресурс] URL: <http://osinovka7.ucoz.ru/index/bezopasnost/0-18/>

6. Информационный портал МБОУ «Образовательный центр № 1» городского округа Ивантеевки Московской области [Электронный ресурс] // URL: <https://ivant-sch1.edumsko.ru/conditions/roadsafety>

УДК 613.9

Т. Ю. Вацилина

Организация физкультминуток при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья

Аннотация: в статье представлены варианты физкультминуток, основанные на разных комплексах упражнений и подобранные таким образом, чтобы их можно было использовать на занятиях в классах, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: физкультминутка, учащиеся, здоровье, гимнастика, ограниченные возможности здоровья.

Физкультурные минутки во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который способствует предупреждению умственного утомления, снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Проводят физкультминутку примерно в середине урока. Она должна попадать в промежуток, когда один этап урока уже закончился, а другой еще не начался. Поэтому четкого правила, на какой минуте урока проводится физкультурная пауза, нет. Указывается только промежуток с 15-й по 25-ю минуту урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок. Ее продолжительность составляет не более 2—3-х мин.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения — положительный эмоциональный тон.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья физкультурные паузы также необходимы, поскольку ученики быстро утомляются, с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой,

легко отвлекаются. К тому же большая часть детей имеют сопутствующие заболевания.

Физкультминутки помогают учителю преодолеть появляющиеся на уроке трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение.

Существует большое количество физкультминуток. Их можно условно поделить на пять групп, это:

1. Дыхательно-речевые, которые состоят из дыхательной и артикуляционной гимнастик.

2. Оздоровительные, состоящие из танцевальных, ритмических элементов, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

3. Физкультурно-спортивные, состоящие из элементов общеразвивающих упражнений, подвижных игр.

4. Креативные, состоящие из гимнастики ума, сюжетно-ролевых игр, пантомимической гимнастики и т. д.

5. Когнитивные, состоящие из дидактических игр с движением, развивающих игр, двигательных действия и заданий [1, с. 44].

В данной статье мы рассмотрим несколько вариантов физкультминуток, которые можно проводить как со здоровыми учащимися, так и с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Короткая гимнастика для глаз способствует снятию напряжения глазных мышц. Упражнения простые и даже веселые, а их регулярное выполнение может способствовать улучшению зрения.

Пальминг. Пусть ребенок прикроет ладошками глаза так, чтобы к ним не просачивался свет. В таком состоянии рекомендуется находиться от 30 с до 1 мин. Это упражнение можно проводить на переменах между уроками.

Рисование носом. Ребенок должен представить, что кончик носа — это ручка. При этом ему нужно закрыть глаза, расслабиться. Предложите ему нарисовать в воздухе носом круг, квадрат, треугольник, цветок, солнышко. Можно писать отдельные цифры, буквы и даже слова. Двигаться при этом должны только шея и голова. Это помогает улучшить кровоснабжение в шейном отделе и питание всех тканей глаз.

Фиксация взгляда на близких и удаленных предметах. Научите ребенка задерживать взгляд на предметах в комнате, расположенных рядом и близко, слева и справа, сверху и снизу, не двигая при этом головой. Время фиксации нужно увеличивать постепенно. Сначала достаточно нескольких секунд. Со временем он сможет удерживать взгляд до 1—2 мин в любом положении.

Быстрые и медленные движения зрачками глаз по часовой стрелке и против, вверх-вниз, влево и вправо.

Фиксируя взгляд на определенном предмете, ребенок делает повороты и наклоны головы, круговые движения.

Эти упражнения нужно чередовать с расслаблением и проводить регулярно, постепенно увеличивая время и количество повторов и заходов. Для проведения лучше выбрать наиболее удобный промежуток времени с 11 до 16 ч. Это поможет ребенку сохранить зрение и предотвратить ранние его нарушения [2, с. 112].

Данную гимнастику можно проводить и в стихотворной форме, чтобы вызвать интерес у обучающихся.

Другой комплекс упражнений для физкультминутки основан на дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой. В ее основу положено формирование навыков полного дыхания, тренирующих мышцы, участвующих в акте дыхания, в сочетании с гимнастическими упражнениями общеукрепляющего характера.

Правильное дыхание обеспечивает кислородом каждую клеточку тела и активизирует различные механизмы иммунной системы, а следовательно, и работу головного мозга. С этой задачей справляются рецепторы, расположенные на слизистой оболочке полости носа. Если мы дышим правильно, через нос, то струя воздуха включает эти рецепторы в работу, стимулируя нервную систему. Практикуя различные методики дыхания, можно по-разному воздействовать на работу внутренних органов и головного мозга.

Основное внимание при выполнении дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой следует уделять вдоху, который должен быть коротким, резким и достаточно сильным. Вдыхать следует через нос, втягивая воздух шумно и активно. Выдох остается пассивным, выполняется в произвольной форме. Нельзя задерживать воздух или выталкивать его из легких при выдохе.

Базовый комплекс дыхательной гимнастики состоит из 11 упражнений, каждое из которых повторяется сериями так, чтобы в сумме количество повторений составило 96 раз. Однако для физкультминутки достаточно повторить несколько упражнений по одному подходу 4—8 раз.

Дыхательные упражнения А. Н. Стрельниковой можно выполнять с детьми с 3—4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, исправлению нарушений осанки и улучшению работы растущего организма.

Перед началом занятий необходимо научить детей правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Можно потренироваться — понохать вместе с детьми

цветы или фрукты (или попросить их представить, как они нюхают) [2, с. 60].

Данную методику можно проводить в любом возрасте и в любом положении, но одним из главных условий любой физкультминутки является проветренная комната, аудитория, класс.

Еще один вид физкультминутки, которая особенно хорошо подходит, когда учащиеся возбуждены — это медитативные сказки.

Библиотерапия с помощью сказки (сказкотерапия) нацелена на развитие самосознания ребенка, на усвоение моделей поведения и реагирования в различных ситуациях, построение взаимоотношений с окружающими и получение новых знаний о мире. Сюжеты сказок предлагают ребенку тот самый жизненный опыт, которого ему пока еще не хватает, и который он затем сможет использовать в реальной жизни [2, с. 152].

Медитативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, развивают различные виды чувствительности: зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, тактильную и кинестетическую. Слушая эти сказки, дети светлеют душой, начинают более осознанно воспринимать окружающий мир.

В данных сказках, как правило, нет сюжета, отсутствуют конфликты и злые герои, дабы мыслительная деятельность ребенка отдохала, а работало только воображение. Медитация подразумевает полное погружение в процесс слушания через положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильно-кинестетические образы.

Характер этих сказок — путешествие. Принцип построения прост: 30—40 секунд звучит спокойная музыка. Ребенок делает глубокий вдох и выдох. Педагог говорит: «Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в прекрасную сказочную страну...» или «волшебный лес...». Затем следует повествование, которое длится не более 1—2 минут. Медитативная сказка рассказывается ровным, спокойным голосом, с небольшими паузами.

Медитативные сказки используются чаще всего на уроках в начальных классах как средство снижения и профилактики школьного стресса, а также для снятия утомления после выполнения трудного задания или для того, чтобы успокоить детей и настроить на работу, к примеру, после урока физической культуры [3, с. 301].

Также интерес у обучающихся вызывает выполнение во время физкультминутки элементов самомассажа. Например, для снятия зрительного и общего утомления массируется волосистая часть головы, лицо, надплечья. Применяются приемы поглаживания, растирания, выжимания и разминания, а также давление и вибрация.

Популярной системой самомассажа является китайская гимнастика тайцзи. Почти все упражнения в ней выполняются сидя. Рекомендуется перед каждым упражнением потереть несколько раз ладони одна о другую. Массировать самостоятельно можно руки, ноги, раковины ушей.

Таким образом, физкультминутки оказывают благоприятное влияние на психофизическое состояние детей с ОВЗ. Они положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. К тому же учащиеся любят этот этап урока, ведь он позволяет отвлечься от трудной для них учебной деятельности и переключиться на пару минут на новое занятие.

Литература

1. Исаева С. А. Физкультурные минутки в школе: прак. пособие. 2-е изд. М.: Айрис-пресс, 2004.
2. Медведева Н. А., Талагаева Ю. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов. Саратов: Саратовский источник, 2016. 270 с.
3. Тимушкина Н. В., Талагаева Ю. А. Профилактика стресса у младших школьников средствами медитативной сказки // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. Н. Ахтырской, Л. В. Борзовой и др. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 298—301.

УДК 372.8

М. П. Геворгян

Роль подвижных игр в образовательном процессе школьников

Аннотация: в статье рассматривается включение подвижных игр и эстафетных заданий в уроки физической культуры, которые существенно повышают мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности среди учеников.

Ключевые слова: подвижные игры, игровой метод, физические упражнения, физическое развитие.

Школьная жизнь наполнена многочисленными мероприятиями, проводимыми в рамках образовательного и воспитательного процессов, и включает в себя различные подвижные игры, эстафетные задания и т. д. Цели, поставленные педагогами, могут быть абсолютно разными: от обычного развлечения, праздника до победы, например, в спортивных эстафетах. Игры имеют большое педагогическое влияние: учат оперативно принимать решения, адекватно воспринимать поражение и прививают чувство ответственности перед командой, коллективом,

товарищами, а также способствуют развитию и становлению доверительных отношений.

Подвижные игры универсальны в процессе физического воспитания, такие занятия влияют одновременно на психическую, эмоционально-волевую и двигательную системы, а также на координационные способности школьников в любом возрасте. Стабильно видоизменять условия игры, требующие перемены поведения и действий, способствуют обширному включению механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. Это в свою очередь способствует увеличению скорости протекания нервных процессов, совершенствуя тем самым лабильность центральной нервной системы.

Включение подвижных игр и эстафетных заданий в уроки физической культуры обеспечивает общую физическую подготовку, развивает и совершенствует двигательные умения и навыки, физические и морально-волевые качества.

Также нельзя пройти мимо и того факта, что игровой метод является эффективным способом профилактики различных негативных явлений, таких как умственное перенапряжение, длительная статическая нагрузка во время занятий, состояние тревоги, стрессовые ситуации и т. п.

Итак, игровой метод — наиболее доступный способ, обеспечивающий всестороннее совершенствование и развитие двигательных качеств в усложненных вариативных условиях задания. Определенные физические качества развиваются конкретно подобранными играми, проведение которых определяется множеством методических рекомендаций.

Есть игры, которые требуют от участника мгновенных реакций на тактильные, звуковые и зрительные сигналы. Играми также развивается такое качество, как быстрота.

Что касается ловкости, то для ее развития применяются игры, требующие проявления точной координации движений и строгой оперативной согласованности действий, и личных, и с партнерами по команде в том числе. Подобные занятия развивают определенную физическую сноровку.

На развитие выносливости благотворно влияют игры, содержание которых требует большой затраты физических сил и энергии, например за счет частых повторов упражнений (заданий) или продолжительной непрерывной двигательной деятельности, что прописывается и оговаривается правилами выбранной игры.

Бесспорно, подвижные игры результативнее использовать в близкой взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, ис-

пользуя при этом общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения.

При планировании обучения с использованием игрового метода учителю нужно учитывать общую нагрузку урока и находить цель, время и место для игр среди других упражнений и учебных заданий на уроке.

Степень сложности применяемой на уроке игры и уровня игрового взаимодействия участников должна соответствовать основным педагогическим принципам: доступности, последовательности и систематичности.

На практических занятиях при проведении подвижных игр нельзя забывать о соблюдении требований техники безопасности как играющими, так и зрителями, незадействованными детьми, а также о строго регламентированных правилах игр и требований к месту проведения, инвентарю, реквизиту.

В данное время ведется усиленный поиск новейших направлений, нестандартных форм и методов физкультурно-спортивной работы в школе, которые соответствовали бы современным требованиям и были способны разрешить тот комплекс значимых задач, стоящих перед системой образования и физкультурно-спортивным движением в настоящее время.

Мы ведем речь о формах и методах, которые существенно повышают мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности среди учеников и представляют социокультурную важность занятий физкультурой и спортом. Как раз к подобным формам организации имеют отношение подвижные игры.

Сложные и разнообразные игровые действия включают в работу все мышечные группы, активизируют все функциональные системы организма, ведь правила многих игр требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Подвижные игры оказывают положительное воздействие на детский организм не только потому, что они вызывают напряжение различных групп мышц, развивая ловкость, быстроту, умение сохранять равновесие и другие основные двигательные навыки. Игра постоянно сопутствует эмоциональному подъему, что зарождает возбуждение симпатического отдела нервной системы; умножается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сердечных сокращений и дыхания, выделяется много пота и т. д.

Подвижные игры укрепляют здоровье, совершенствуют умение ориентироваться в пространстве, прививают морально-волевые каче-

ства. Они способствуют переключению с умственной деятельности на разнообразные снимающие утомление упражнения. То удовольствие, которое получает ребенок от процесса игры, способствует лучшему отдыху и восстановлению. Поэтому все специалисты говорят о незаменимости и важности подвижных игр в образовательном и воспитательном процессах.

Но несмотря на все богатство содержания педагогического и оздоровительного потенциалов, только с помощью игр нельзя решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами и методами физического воспитания.

УДК 796.8

А. А. Демин, А. В. Викулов

Совершенствование силовых качеств у борцов самбо 13—15 лет

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты подготовки борцов самбо в ходе учебно-тренировочной работы, направленной на совершенствование силовых качеств.

Ключевые слова: учебно-тренировочная работа, тренировочные технологии, физическое развитие, физическое воспитание.

Борьба — один из самых древних видов спорта и в системе физического воспитания служит средством всестороннего физического развития детей, укрепления их здоровья. Современное самбо выдвигает высокие требования к уровню подготовленности к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Спортивные успехи в единоборствах зависят от достаточно широкого числа требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований и тренировок, в том числе и от развития такого качества, как сила.

Исследование проводилось на базе муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Балашовского муниципального района Саратовской области. В эксперименте приняли участие 20 юношей 13—15 лет, занимающиеся борьбой самбо (10 человек в контрольной группе и 10 человек — в экспериментальной). Спортсмены были отобраны по показателям физической подготовленности, итогам соревновательной деятельности и с учетом личного согласия участвовать в программе. В контрольной группе тренировки проводились по стандартной разработанной программе занятий для детских спортивных школ, в экспериментальной — с внедрением разработанного комплекса упражнений для развития силы.

Процесс физического воспитания в группах занимающихся самбо был организован так, что в экспериментальной группе он имел акцент на воспитание силовых способностей с помощью определенных методических подходов — в частности, метода круговой тренировки, а также разработанного комплекса упражнений и тренировок.

Общий объем силовой работы на занятиях в обеих группах (по отношению к общему объему) составлял в среднем 35—40 %.

Особенностью разработанного комплекса упражнения, применяемого в экспериментальной группе, являлся тот факт, что общее время одного подхода составляло 5 минут, близкое к соревновательному поддинку самбистов. В комплексе упражнения выполнялись в форме круговой тренировки. Использовались упражнения с манекеном, партнером, массой предметов, содействующие локальному развитию силы.

Разработанный комплекс упражнений применялся на специально-подготовительном этапе. На каждой станции время работы составляло одну минуту, отдых во время смены станций составлял 15 секунд, отдых между кругами — 1 минута. Во время отдыха между кругами выполнялись упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Дозировка — 4 круга. Комплекс упражнений осуществлялся во второй половине тренировочного занятия. Форма круговой тренировки включала в себя 4 станции:

1. Броски манекена: спортсмен выполняет броски через бедро, броски прогибом. Чередование бросков через бедро, прогибом исполняется по завершению круга.

2. Имитация броска через бедро на резине.

3. Броски с партнером: спортсмен выполняет бросок через бедро. Рост и вес партнера близки по параметрам выполняющего броска самбиста.

4. «Восьмерка» с блином 2 кг: спортсмен держит блин на согнутых руках, и выполняет вращательные движения с правой — левой сторон, имитируя работу рук при броске через спину, бедро, передней подножки.

Данная круговая тренировка была включена в общий цикл тренировочных занятий в экспериментальной группе, рассчитанных на полгода занятий. Каждый месяц данный цикл повторялся.

В тренировки включался комплекс упражнений, направленный на развитие силы, содержащий задания с повышенным сопротивлением. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения.

Среди упражнений с внешним сопротивлением использовались:

- упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами), на тренажерах и упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (весенне-летний период): бег в гору, по песку, воде, против ветра и т. д.

В результате анализа выявлено, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли изменения во всех трех контрольных тестах. Это свидетельствует об эффективности стандартной программы. Но применение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие силы, дает, судя по результатам, больший прирост показателей (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты тестирования в контрольной группе
до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Имя	Бросок через спину, кол-во раз		Изменения	Бросок через бедро, кол-во раз		Изменения	Передняя подножка, кол-во раз		Изменения
		до	после		до	после		до	после	
1	Артем Р.	15	18	+3	14	17	3	16	18	2
2	Кирилл Н.	14	16	+2	15	19	4	15	17	2
3	Даниил Т.	16	19	+3	16	18	2	15	18	3
4	Никита С.	15	17	+2	15	19	4	14	17	3
5	Илья Б.	14	16	+2	14	17	3	14	15	1
6	Данила Ч.	16	19	+3	16	18	2	18	21	3
7	Игорь Д.	17	20	+3	15	18	3	16	19	3
8	Никита Н.	12	15	+3	11	14	3	10	13	3
9	Михаил К.	9	13	+4	8	12	4	8	11	3
10	Данил З.	15	17	+2	15	19	4	13	17	4
	\pm σ	14,3 \pm 2,2	17 \pm 2	2,9	13,9 \pm 2,4	17,1 \pm 2,2	3,1	13,9 \pm 2,8	16,6 \pm 2,76	2,7

По первому тесту в контрольной группе прирост составил в среднем 2,9 единиц измерения ($P < 0,05$), или 18,9 %; по второму — 3,1 единиц измерения ($P < 0,05$), или 18,8 %; по третьему — 2,7 единиц измерения ($P < 0,05$), или 19,4 %.

Таблица 2

Результаты тестирования в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Имя	Бросок через спину, кол-во раз		Изменения	Бросок через бедро, кол-во раз		Изменения	Передняя под-ножка, кол-во раз		Изменения
	до	после		до	после		до	после	
Иван М.	14	17	3	13	16	3	14	17	3
Вадим Д.	16	19	3	10	14	4	14	18	4
Александр С.	16	19	3	14	17	3	14	16	2
Андрей Д.	13	17	4	14	18	4	12	15	3
Илья Н.	16	20	4	17	22	5	17	22	5
Самир К.	15	19	4	15	18	3	17	21	4
Дмитрий П.	14	18	4	14	17	3	15	19	4
Иван Л.	14	16	2	15	17	2	14	18	4
Дмитрий Р.	15	19	4	16	19	3	15	17	2
Артем Р.	17	20	3	17	20	3	16	19	3
± σ	15±1,1 8	18,4±1, 28	3,4	14,5±1,96	17,8±2,09	3,3	14,8±1,47	18,2±2,03	3,4

В экспериментальной группе наблюдались следующие результаты: по первому тесту прирост составил в среднем 3,4 единиц измерения ($P < 0,05$), или 22,7 %; по второму — 3,3 единиц измерения ($P < 0,05$), или 22,8 %; по третьему — 3,4 единиц измерения ($P < 0,05$), или 23 %.

Таким образом, применение разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовой выносливости у борцов самбо 13—15 лет, применяемого в экспериментальной группе, значительно повышает уровень силовой подготовленности у борцов самбо.

УДК 372.8

С. Н. Димитренко

Организация занятий по физической культуре в сельской малокомплектной школе

Аннотация: в статье рассматриваются особенности организации занятий по физической культуре в сельской малокомплектной школе в соответствии с ФГОС.

Ключевые слова: сельская малокомплектная школа, обучающиеся, урок физической культуры, учитель физической культуры.

Сельская малокомплектная школа является весьма специфическим явлением на образовательной карте России. Поиск путей улучшения ее деятельности идет давно, но школа, будь она полнокровно сельская, городская или школа-гигант, решает одинаковые учебно-воспитательные задачи, разве что учителя вынуждены порой объединять классы. Поэтому попытки существенно улучшить качество образования в малокомплектной школе не привели пока к эффективному результату. Поскольку малокомплектные школы в основном расположены в деревнях, то их основной проблемой является отсутствие учебных пособий и в особенности средств обучения, наглядности. Применение разнообразных способов и методов ведения уроков в малокомплектной школе очень важно. Урок является основной формой организации учебного процесса в современной школе. Он представляет собой более или менее законченный отрезок.

В школе на одном уроке обучающихся немного и они, как правило, с разным возрастом, и задача учителя состоит в том, чтобы найти подход ко всем, учитывая программную нагрузку и морфофункциональную нагрузку учащегося. Из-за плохой материальной базы учителю приходится применять различные методы ведения уроков, чтобы выдать весь материал, предусмотренный Федеральным государственным образовательным стандартом.

Несмотря на то, что по данной проблеме рассматривается большое количество разнообразных путей выхода, она по-прежнему является актуальной. Эта особенность связана и с тем, что многие населенные пункты становятся малочисленными, и во избежание закрытия образовательного учреждения его переводят в статус малокомплектного. В данной статье рассмотрены организационно-методические особенности уроков физкультуры в малокомплектной школе, которые впоследствии могут стать одним из путей решения этой проблемы.

Основная цель физического воспитания — это помочь ученику в разностороннем развитии средствами физической культуры. И воспитание подобного развития является основной целью каждого учреждения образования. Учебные учреждения должны обеспечивать, согласно ФЗ «Об образовании в РФ», достойные условия для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач учебных программ по физической культуре.

Работа преподавателя физической культуры призвана укреплять здоровье учеников, обеспечивать активный отдых и переключать с умственной нагрузки после общеобразовательных предметов и совершен-

ствовать физическую подготовленность путем занятий физической культурой и спортом на систематических занятиях в общеобразовательном учреждении.

Рассматривая процесс физического воспитания важно отметить особенности процесса физического воспитания в условиях сельской малокомплектной школе. Среди них выделяют региональные условия, природные условия, техническую оснащенность, режим работы, малочисленность классов.

Для сельской школы характерна малочисленность, что, на наш взгляд, является основной проблемой, учитывая этот фактор, становится большой проблемой, а порой и невозможностью, проведение полноценных уроков по физической культуре.

Число учеников в классе малокомплектной сельской школы может варьироваться от 1 до 10 человек, что делает невозможным полноценный соревновательный процесс. Обучающимся необходимо сравнивать свои достижения, играть, стараться сделать что-то выше, быстрее, сильнее, производя тестирование и сверяя их со своими предыдущими.

Круг общения учеников в малокомплектной школе ограничен, что снижает уровень реакции на нововведения. В малочисленных классах, ученик имеет необходимость быть ежедневно подготовленным к предметному опросу, что подвергает ученика большому стрессу. Однообразие предметов и отсутствие возможности их выбора, также ставит учащихся в неполноценное положение.

Подобные уроки больше организованные и дисциплинированные. Предположу, что результат обучения в подобных условиях должен быть выше. Ведь преподавателю достаточно легко контролировать деятельность всех учеников. Организационно — методическое сопровождение становится более объективным. Педагогу проще выяснить и оценить семейные и бытовые условия жизни каждого ученика и дифференцированно подходить к процессу обучения.

Базой нашего исследования является Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза Привалова И.М. с. Алмазово Балашовского района Саратовской области».

Методы исследований: анализ литературных источников и школьной документации, тестирование, педагогическое программирование, наблюдение. Анализ литературных источников. Анализу были подвергнуты работы авторов по теме, затрагивающие общетеоретические аспекты преподавания физической культуры в условиях сельской местности, опыт работы учителей физической культуры. Нами этот метод применялся для выявления основных аспектов преподавания

физической культуры в сельской школе, выявление основных методических подходов при построении учебно-воспитательного процесса в условиях сельской малокомплектной школы и разработки программ и рекомендаций к проведению занятий.

Анализ школьной документации: изучение документов образовательной организации, позволяющие планировать проведение занятий по физической культуре для обучающихся 5—9 классов одновременно и оценить состояние их здоровья.

Все респонденты здоровы, занимаются в основной группе на уроках физической культуры.

В образовательной организации выявлено, что для проведения занятий на момент исследования, отсутствует рабочая программа обучения учащихся на уроках физической культуры и технологические карты.

Педагогическое тестирование и наблюдение, в нем приняли участие обучающиеся 5—9-х классов. Проводилось оно в период прохождения производственной практики с 11.09.2017 по 21.10.2017 гг. (практика совмещалась с преподавательской деятельностью).

Наблюдение позволяет говорить о том, что обучающиеся несмотря на разновозрастность с желанием посещают уроки, пропуски уроков редки (в основном по болезни, когда ребенок остается дома или вследствие физиологических особенностей у девочек, но которые присутствуют на занятии) это, пожалуй, наибольшая отличительная особенность от их сверстников обучающихся в городе.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось выборочно и включало в себя:

- 1) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) мальчики;
- 2) подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) девочки;
- 3) прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см);
- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.).

Таблица 1

Результаты тестирования юноши

№	Респонденты	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), мальчики;	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)
1	С. А.	5	178	33
2	О. О.	6	183	26

Продолжение таблицы

3	Т. Р.	4	165	34
4	Ж. Д.	8	173	27
5	А. А.	9	180	35
6	Д. М.	7	168	35
7	О. Д.	6	163	34
8	Л. Л.	4	165	26
Ср. результат		$6,1 \pm 0,63$	$171,9 \pm 7,34$	$31,2 \pm 2,21$

Таблица 2

Результаты тестирования девушки

№	Респонденты	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)
1	П. А.	12	165	23
2	И. О.	9	150	26
3	Т. А.	10	161	24
4	М. Д.	12	163	27
5	А. В.	10	167	25
6	В. М.	11	161	25
7	О. У.	9	168	24
Ср. результат		$10,4 \pm 0,98$	$162,1 \pm 12,12$	$24,9 \pm 1,83$

Сравнивая результаты с нормативами (табл. 1, 2, 3), можно говорить о том, что обучающиеся имеют достаточно хорошую физическую подготовку и желание ее совершенствовать, о чем позволяет говорить беседа во время проведения тестирования и знакомства с обучающимися

Бег не был включен в тестирование на время, обучающимся было предложено пробежать без его учета, единственным условием не сойти с дистанции для обучающихся 5—6 классов 2000м, а для обучающихся 7—9 классов 3 000 м. Обучающиеся справились, не было ни одного сошедшего с дистанции.

Педагогический эксперимент включал в себя составление рабочих программ для обучающихся 5—9 классов на основе требований федерального государственного образовательного стандарта, технологических карт для проведения уроков, сценария для проведения занятий веселых стартов, которые направлены на повышение уровня оздоровления и физической подготовки обучающихся, занимающихся на уроках физической культуры в условиях сельской малокомплектной школы.

Таблица 3

Нормативы по физической культуре 5—9 классы

Наименование норматива	Распределение по классам и оценкам														
	5			6			7			8			9		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз, мальчики;	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	5	11	9	6
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз, девочки	15	10	8	17	11	9	18	15	9	18	15	9	19	11	9
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см; м / д	170/ 160	160/ 150	140/ 130	175/ 165	165/ 155	145/ 140	180/ 170	170/ 160	150/ 145	190/ 175	180/ 165	165/ 156	210/ 180	200/ 170	180/ 155
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в мин; М/д	39/ 28	33/ 23	27/ 20	40/ 35	35/ 30	25/ 20	45/ 38	40/ 33	35/ 25	48/ 38	43/ 33	38/ 25	50/ 40	45/ 36	40/ 26

В соответствии с целью эксперимента, были исследованы особенности проведения занятий по физической культуре в малокомплектной сельской школе, выявили положительные и отрицательные моменты. Нами выявлено, что в настоящее время в основу процесса физического воспитания обучающихся положен федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, в рамках которого подготовлена «Примерная учебная программа по физической культуре». Эти программы определяют цели и задачи физического воспитания, а также содержание и формы работы.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Содержание программного материала включает в себя: учебный материал курса «Физическая культура для 5—9 классов (программа разбивается на два основных блока: 5—6 классы — где происходит развитие физических качеств во время занятий; 7—9 классы — воспитание и совершенствование физических качеств). Следовательно, представлены два программных блока, которые были разработаны на учебный год в ходе производственной практики.

К программам в соответствии с ФГОС разработаны технологические карты уроков и сценарий внеурочного мероприятия. Разработка проводилась на основе уже имеющихся программ представленных в методической литературе.

При организации проведении урока с разновозрастными обучающимися целесообразно соблюдение следующей структуры:

1. В условиях обучения учащихся разного возраста и неодинакового уровня физической подготовленности в пределах одного класса организация и проведение уроков физической культуры требуют от учителя тщательной подготовки. По существу, учителю необходимо подготовиться одновременно к нескольким урокам.

2. В основном, как показывает практика работы малокомплектных сельских школ, уроки физической культуры целесообразно строить на одном темпе программного содержания, но возможны и другие варианты построения уроков, особенно при повторении пройденного на предыдущих занятиях, при разучивании нового материала и т. д.

3. Осуществляя дифференцированный подход в обучении учащихся разного возраста, необходимо более сложные задания предлагать старшим обучающимся и упрощенный вариант тех же заданий — младшим учащимся в соответствии с программой каждого класса. Соответственно предъявляются и требования к качеству (технике) выполняемых упражнений.

4. Уроки физической культуры в малокомплектной школе проводятся по общепринятой структуре — с вводной, основной и заключительной частями:

Особенностью организации уроков для сельских малокомплектных общеобразовательных учреждений по физической культуре является, то, что проходят одновременно для обучающихся разных возрастов. Учитель физической культуры должен при этом готовиться одновременно к нескольким урокам, воплощенным в одном.

УДК 629.1

А. Ю. Дмитренко, А. А. Чайковский, А. Н. Чумичев

Обеспечение безопасности полетов за счет развития критического мышления у курсантов в процессе летного обучения

Аннотация: статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме обеспечения безопасности полетов. Раскрывается содержание данного понятия, а также акцентируется внимание на развитии такого психического процесса у курсантов в процессе летного обучения, как критическое мышление. Этот взгляд будет интересен специалистам в области военной педагогики.

Ключевые слова: безопасность полетов, критическое мышление, курсант, особая ситуация, отказ.

Безопасность полетов является комплексным критерием, по которому можно судить о надежности авиатехники, профессиональной подготовке и зрелости кадров, качестве руководства полетами, состоянии дисциплины и исполнительности, материально-техническом, инженерном и других видах обеспечения. Безопасность полетов — собирательное понятие, не имеющее однозначного математического выражения. В настоящее время существует целый ряд критериев и методик в оценке состояния безопасности полетов авиационной системы в целом или отдельной ее части. Они основаны на сравнении абсолютных и относительных показателей аварийности с осредненными, оптимизированными или общепризнанными показателями, зафиксированными в данной или подобной авиационной системе.

Существенное влияние на безопасность полетов в авиационной системе оказывает квалификация летного состава. Подготовка в авиационном вузе хорошего специалиста-летчика снижает вероятность его неграмотных и нерешительных действий в полете. Повышение общего уровня подготовки летных кадров возможно лишь на основе комплексного подхода к их обучению и воспитанию, который осуществляется путем совершенствования существующих и изыскания новых форм и методов организации летной подготовки, методики летного

обучения, более оперативного проведения мероприятий по профилактике аварийных ситуаций, повышению ответственности всего руководящего состава, каждого авиационного специалиста за подготовку к полетам, их выполнение и обеспечение.

К числу наиболее существенных факторов, влияющих на безопасность полетов, относятся отказы различного вида, представляющие собой полное или частичное нарушение работоспособности отдельных функциональных систем или компонентов летательного аппарата в целом. Особые ситуации являются следствием действия одного или нескольких неблагоприятных факторов, которые можно называть исходными причинами особых ситуаций. К их числу относятся: прямые отказы отдельных элементов функциональных систем воздушного судна; «ложные» отказы, спровоцированные отказами бортовых систем сигнализации и контроля; пожары или взрывы в отдельных системах воздушного судна; проявление в определенных условиях неблагоприятных особенностей аэродинамики, устойчивости, управляемости, прочности или других характеристик воздушного судна; неблагоприятные внешние условия или активные воздействия, параметры которых выходят за допустимые пределы; неблагоприятные сочетания параметров эксплуатационных факторов, выходящие за пределы допустимых значений; ошибки пилотирования воздушного судна или управления отдельными функциональными системами, допускаемые членами летных экипажей и т. д.

Анализ опыта эксплуатации воздушных судов и летных происшествий показывает, что в подавляющем большинстве случаев перечисленные факторы проявляются не в отдельности, а в случайном сочетании друг с другом. Цепочки отказов зачастую сочетаются с неблагоприятными параметрами ожидаемых условий эксплуатации, что больше усугубляет опасность создавшейся ситуации.

Физическая природа многих из этих взаимосвязей до конца не ясна, но учет возможности их появлений является обязательным при организации обучения. Конечная задача процесса обучения — выработать у курсанта устойчивый комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного и безопасного пилотирования во всей совокупности условий, факторов и случаев, практически возможных в ожидаемых условиях эксплуатации. Принятие летчиком решения означает однозначное избрание программы управления, при этом в подавляющем большинстве случаев изменение решения уже невозможно не только из-за недостатка времени, но и ввиду развития самой особой ситуации. В таких случаях особую значимость приобретает такой психический процесс, как мышление. У курсантов этот процесс имеет ряд важных особенностей, таких как самостоятельность, гиб-

кость, глубина и критичность. Именно критичность мышления курсанта при возникновении нештатной ситуации в полете позволяет ему выбрать правильный алгоритм действий.

Критическое мышление — это система суждений, которая используется для анализа вещей и событий с формулированием обоснованных выводов и позволяет выносить обоснованные оценки, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам. Критическое мышление означает не негативность суждений или критику, а разумное рассмотрение многих подходов, чтобы выносить обоснованные суждения и решения. Для курсанта очень важно обладать способностью критически оценивать свою умственную деятельность. Некоторые обучаемые, прежде чем высказать какую-либо мысль, осуществить действие, успевают тщательно взвесить их содержание, что дает возможность избежать оплошностей. Некритичность же мышления характеризуется отсутствием проверки предположений, возникающих в сознании, и поспешностью принимаемых решений. Преподаватель и летчик-инструктор должны учить курсантов сначала хорошо подумать, все взвесить, а потом действовать [1].

В процессе летного обучения критическое мышление позволяет курсанту точно идентифицировать функциональные отказы и принимать решения, основываясь на анализе не одного, а многих источников информации и мысленном переборе хотя бы нескольких вариантов, близких по результату, но отличающихся источником и методами парирования.

Несмотря на большое многообразие нештатных ситуаций, с помощью критического мышления действия курсанта по их ликвидации могут быть сведены к достаточно типичному алгоритму, который включает ряд последовательных этапов: обнаружение факта отказа; распознавание и локализация функционального отказа; принятие решения, выбор и исполнение программы пилотирования, соответствующей принятому решению; продолжение полета во время компенсации отказа; принятие решения по выбору программы посадки; завершение полета и выполнение посадки. При этом экипаж должен в течение весьма ограниченного времени осуществить интенсивные информационно-логические и оперативно-мыслительные функции, от успешности которых зависит исход возникшей особой ситуации.

Таким образом, развитие критического мышления у курсантов летных вузов формирует у них способность к принятию единственно правильного решения в возникшей нештатной ситуации, что, в свою очередь, способствует предотвращению авиационных инцидентов и происшествий, тем самым обеспечивая безопасность полетов.

Литература

1. Корчемный П. А. Психология летного обучения. М.: Воениздат, 1986. 136 с.
2. Анцупов Б. Д. Основы организации летной работы и обеспечения безопасности полетов: метод. пособие. Ставрополь, 1993. 64 с.
3. Гандер Д. В. Основные направления психологического обеспечения подготовки экипажей к действиям в особых ситуациях полета // Вестник МАКЧАК. 2000. № 1. С. 25—29.

УДК 629.1

А. Ю. Дмитренко, А. В. Шашлов

Психолого-педагогические основы обеспечения безопасности полетов

Аннотация: в статье рассматривается проблема обеспечения безопасности полетов. Особое внимание уделено психолого-педагогическим основам подготовки летчиков к действиям в экстренных ситуациях в полете. Авторами изложены способы и условия формирования психологической готовности летного состава к действиям в аварийных ситуациях в полете.

Ключевые слова: безопасность полетов, особая ситуация, психолого-педагогическая подготовка.

Проблема предотвращения летных происшествий, обеспечения безопасности полетов в нашей стране является одной из первостепенных задач государственной важности. Научное обоснование обеспечения полетов, в том числе обеспечения их безаварийности, — комплексная задача многих наук. Так, поскольку вся военная авиационная деятельность личного состава осуществляется прежде всего на основе психологических закономерностей поведения и деятельности летчиков как личностей и как воинских коллективов, то одним из самых важных выступает именно психологическое (психолого-педагогическое) обеспечение полетов.

Аварийные ситуации, возникающие в полете, представляют собой специфическое комплексное воздействие на летчика, требующее полной мобилизации врожденных и приобретенных защитных механизмов, а именно: активации ориентировочно-исследовательской деятельности, эмоционального возбуждения, оперативного мышления, опережения развивающегося события. Поэтому проблема формирования такого умения у каждого летчика независимо от уровня его подготовки является одной из ключевых в теории и практике обеспечения безопасности полетов.

Во время выполнения полета в некоторых случаях, называемых особыми, возможно возникновение сложной и опасной обстановки,

требующей от экипажа четких, грамотных и немедленных действий. Под особыми случаями в полете следует понимать все случаи и условия, при которых или вследствие которых возникает угроза безопасности полета. К особым случаям относятся: потеря пространственной ориентировки; вынужденное покидание воздушного судна; отказы авиационной техники, вынуждающие экипаж изменить (прекратить) полетное задание; попадание в метеорологические условия, к полетам в которых экипаж не подготовлен; пожар на самолете; ранение или резкое ухудшение здоровья членов экипажа; отказ систем и оборудования воздушного судна.

Действия экипажа самолета и руководителя полетов зависят от характера особого случая, условий полета и от времени, которым располагает экипаж для выполнения действий в особом случае. Командир экипажа и руководитель полетов всегда должны действовать инициативно, хладнокровно и решительно, заботясь в первую очередь о сохранении жизни пассажиров и экипажа.

Безопасный исход полета при возникновении особых случаев в полете в значительной мере определяется тщательной подготовкой летного состава к каждому полету. При недостаточной подготовке экипажа к действиям в особых ситуациях реакция на тот или иной отказ может быть запоздалой или, еще хуже, ошибочной. Это может привести к неправильным действиям и растерянности в аварийной обстановке. Поэтому особое значение имеют четкое знание каждым членом экипажа порядка действий в особых ситуациях в полете, своевременное обнаружение отклонений от нормальных условий полета и работы систем и двигателей самолета, принятие правильного решения по их устранению, умение правильно действовать в усложненной обстановке, проявляя решительность и сохраняя при этом самообладание.

Одним из важных элементов психологической подготовки к полету, определяющим успех выполнения задания и безопасность полета, является создание у летчиков состояния психологической готовности к полету, психологической мобилизации, собранности и сосредоточенности, которые повышают психический и физиологический тонусы, активизируют мышление, память, восприятие, чувства, мобилизуют резервы организма для выполнения задания и преодоления всех сложных ситуаций, с которыми летчик может встретиться в полете [1].

Сохранение профессиональных качеств летчика в аварийных ситуациях определяется как физиологической устойчивостью организма, так и психологической готовностью, обусловленной психологическими качествами личности и подготовленностью к действиям в сложной обстановке. Целенаправленное формирование психологической готовно-

сти предполагает опору на знание закономерностей деятельности летчика в аварийных ситуациях, ее психофизиологических механизмов и включает в себя:

1. Формирование установки на успешные действия в особых случаях в полете, которые способствуют преодолению человеком трудностей, повышают его способность противостоять различным стрессорам. Установки формируются своевременной постановкой учебно-летных задач, правильной организацией и методикой проведения занятий и тренировок в процессе общения преподавателя и инструктора с курсантом, воспитанием уверенности, стремлениям к преодолению трудностей.

2. Формирование представлений об особенностях деятельности летчика в особых случаях в полете, которое проводится методами теоретической подготовки (лекция, беседа, семинар, групповое занятие, самостоятельная работа с книгой). Целью занятий является усвоение летным составом психологических особенностей деятельности летчика в аварийной ситуации, основных закономерностей поведения, причин возникающих ошибок при опознании и ликвидации аварийных ситуаций.

3. Использование инновационных методов обучения, включающих в себя автоматизированные учебные курсы, электронные учебники, обучающие и контролирующие программы, использование мультимедийного сопровождения, интерактивной доски, показ видеофильмов и т. д.

4. Идеомоторную тренировку, целью которой — овладение навыками мысленного проговаривания действий в аварийной ситуации и проигрывания различных особых случаев в полете.

5. Тренажерную подготовку, ее цель — формирование у летчиков умственных навыков и умений, позволяющих сократить процесс опознания неопределенной ситуации и сформировать новый план действий в аварийной ситуации.

Занятия на тренажерах эксплуатируемых самолетов позволяют решать задачу психологического моделирования условий и обстоятельств деятельности летчика при возникновении особого случая с сохранением мотивов и целей основной деятельности, аварийная ситуация создается как помеха конечной цели задания. При этом летчик должен устранять аварийную ситуацию или ее возможные последствия, одновременно продолжая выполнение полетного задания до его успешного завершения. Такой характер действий вырабатывает помехоустойчивость. С помощью тренажера совершенствуются процессы восприятия и мышления, что оказывает положительное влияние на

психологическую подготовленность летчика к возможным осложнениям в воздухе. Умение по отдельным, порой противоречивым признакам определить характер отказа, предвидеть возможное развитие событий способствует укреплению психологической устойчивости.

Также использование тренажеров способствует формированию навыков оперативного мышления, для тренировки которого нужны внезапные и самые разнообразные осложнения на различных этапах и в различных условиях полета. При проведении тренажей в кабинах самолетов не следует ограничиваться только отработкой действий с оборудованием кабины. Как элемент тренировки обязательно следует включать представление, проигрывание в уме различных ситуаций и соответствующих действий (идеомоторная тренировка). После такого проигрыша при возникновении в полете аналогичная ситуация воспринимается как знакомая, в связи с чем нейтрализуется один из существенных отрицательных факторов особой ситуации — неожиданность ее возникновения. Кроме того, такая форма тренировки является также средством формирования и поддержания необходимых двигательных навыков [2].

Для выработки у летного состава психофизиологической устойчивости к неожиданным ситуациям в полете необходимо соблюдать следующие условия:

- каждый летчик должен в течение года ознакомиться со всеми аварийными ситуациями, моделируемыми на тренажерах, освоить все элементы выполняемых при этом операций;
- особое внимание следует уделять отработке действий применительно к случаям, вызывающим в реальном полете стрессовые реакции;
- аварийные ситуации должны имитироваться без предупреждения и на тех участках и режимах полета, где они могут реально возникнуть;
- особое внимание следует обращать на своевременность и правильность принятия решения о покидании самолета.

Таким образом, для обеспечения безопасности полетов необходимо большое внимание уделять формированию физиологической и психологической устойчивости летчика к особым ситуациям в полете.

Литература

1. Гандер Д. В. Психологическая подготовка летчика: учеб. пособие. М.: Воениздат, 1983. 104 с.
2. Юсов В. Т. и др. Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности полетов (предотвращения летных происшествий) в авиационных частях. М.: Воениздат, 1993. 152 с.

3. Гандер Д. В. Основные направления психологического обеспечения подготовки экипажей к действиям в особых ситуациях полета // Вестник МАКЧАК. 2000. № 1. С. 25—29.

УДК 37.018.1

К. А. Дронова, Н. А. Медведева

Методика и организация занятий по формированию культуры здоровья ребенка в семье

Аннотация: в статье представлены результаты исследования по формированию культуры здоровья ребенка в семье.

Ключевые слова: обучающиеся, культура здоровья, образовательная организация, семья.

Проблемы здоровья населения России, и в частности здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, и самих граждан. В последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста. За период обучения в образовательной организации показатели здоровья детей снижаются, в том числе из-за влияния школьных факторов риска [1].

Вместе с тем существуют и другие факторы: снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения в целом и ее профилактического направления, отсутствие культуры здоровья в обществе, низкий уровень мотивации у граждан по организации индивидуальной жизнедеятельности с учетом норм и принципов здорового образа жизни. Часть из них напрямую связана с тем, как организовано воспитание ребенка в семье, насколько родители и прочие родственники желают и готовы придерживаться правил здорового образа жизни.

Нередко родители не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия. Однако на детское здоровье влияют и психологический климат семьи, и уровень здоровья родителей (особенно матери), и наличие у них вредных привычек, и даже состав семьи и ее образ жизни.

Целью исследования является анализ современного состояния проблемы формирования здоровья детей в семье, разработка и апробация программы по повышению знаний обучающихся и их родителей по вопросам здоровья.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 20 обучающихся 8-го класса и их родители. Цель его — определение отношения респондентов к здоровью, а также выявление уровня их знаний в этой области. Анализ полученных данных показал, что для большинства обучающихся здоровье является ценностью, но они не всегда обладают достаточным объемом знаний по этому вопросу. Так, высокий уровень знаний показали только 40 % опрошенных.

Анкетирование родителей выявило, что они стремятся заботиться о сохранении здоровья своих детей, но часто их действия ограничиваются контролем за соблюдением ребенком режима дня, режима питания, а также организацией его занятий в спортивной секции. Сами родители, возможно в силу занятости или из-за нехватки знаний, не занимаются с ребенком физкультурой или закаливанием. Большинство родителей (75 %) читают новую информацию о здоровье только время от времени или не интересуются ею совсем. Да и применять на практике полезные советы о здоровье, почерпнутые из книг и статей готовы только 55 %.

Опираясь на полученные данные с целью совершенствования процесса формирования здоровья обучающихся, нами была разработана и апробирована программа внеурочной деятельности, подразумевающая работу не только с обучающимися, но и с их родителями [2]. Мероприятия в рамках программы проводились 1—2 раза в месяц с сентября по март 2017/2018 учебного года. Они включали в себя классные часы, спортивные праздники, выставку фотографий, конкурс плакатов, устный журнал, а также круглые столы для родителей.

Мы полагаем, что усилия семьи или школы в отдельности будут не так эффективны, как их совместная работа. К тому же обучающиеся 8-го класса уже способны сами получать информацию о здоровье, наблюдать (в том числе за примером педагогов), делать собственные выводы и принимать решения. Поэтому в нашей программе представлены внеурочные занятия и мероприятия для обучающихся и для родителей (табл. 1, 2).

В рамках работы с родителями были организованы круглые столы, а также мероприятия, в которых они принимали участие совместно с детьми. К сожалению, было трудно уговорить родителей. Это объясняется объективными причинами (занятостью на работе, отъездом), а иногда и просто нежеланием. Тематика круглых столов и мероприятий представлена в таблице 2.

Результаты проведения повторной диагностики после окончания программы показали, что повысилась информированность обучающихся по вопросам здоровья и здоровьесбережения (75 % обучающихся дали при повторном тестировании больше правильных ответов, чем

в первый раз). Увеличилось и число респондентов, для которых здоровье является значимой ценностью.

Таблица 1

Тематический план внеурочных мероприятий с обучающимися

Мероприятия	Сроки проведения
Выставка фотографий «Как я провел лето»	Сентябрь
День здоровья	
Классный час «Правила личной гигиены подростков»	Октябрь
Классный час «Опасность: наркотики!» (Профилактика подростковой наркомании)	Ноябрь
Классный час «Питание и здоровье»	Декабрь
Праздник «Зимние забавы»	Январь
Конкурс плакатов «Умей сказать „Нет!“» (профилактика вредных привычек)	Февраль
Устный журнал «Быть здоровым — модно!»	Март

Таблица 2

Темы для работы с родителями

Темы	Сроки проведения
<i>Круглые столы</i>	
Здоровый образ жизни в семье — счастливое будущее детей	Октябрь
Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам	Декабрь
Профилактика «школьных болезней»	Февраль
<i>Совместные с детьми мероприятия</i>	
Праздник «Зимние забавы»	Январь
Устный журнал «Быть здоровым — модно!»	Март

При повторном анкетировании родителей выявлено, что немногие из них готовы применять полученную на круглых столах информацию и предпринять шаги по формированию здорового образа жизни своей семьи. Вместе с тем даже небольшой процент является положительным результатом.

Мы полагаем, что разработанная нами программа (полностью или частично) может эффективно применяться в учебно-воспитательном процессе для активизации процесса формирования здоровья обучающихся. Но для этого современный преподаватель должен обладать высоким уровнем профессионализма в работе, уметь организовывать об-

щение, выстроить отношения с каждой личностью таким образом, чтобы способствовать ее духовному развитию и воспитанию [3].

Литература

1. Медведева Н. А., Талагаева Ю. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». Саратов: Саратовский источник, 2016. 260 с.

2. Медведева Н. А., Гаврилов С. В. Отношение старшеклассников к здоровью и здоровому образу жизни // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред. Л. В. Кашицыной. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 96—98.

3. Цыглакова Е. А. Социально-профессиональная ориентация студентов, будущих преподавателей физической культуры // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 17—18 февраля 2015 г. г. Ртищево — Балашов / под общ. ред. А. В. Тимушкина, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 186—189.

УДК 372.8

М. В. Емельянова, Н. А. Медведева

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся младших классов на уроках физической культуры

Аннотация: в статье представлены результаты проведенного исследования, а также описан способ профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся младших классов на уроках физической культуры.

Ключевые слова: младшие школьники, обучающиеся, опорно-двигательный аппарат, физическая культура.

По данным медицинской статистики, в 40—50 % случаях у обучающихся младших классов отмечаются разнообразные отклонения в опорно-двигательном аппарате (ОДА). Основной причиной таких нарушений является многообразие гаджетов, которые вытесняют из жизни ребенка спорт и активный отдых. Модернизация системы образования и занятость педагогов не позволяет им обращать внимание на позу ребенка в классе, что также приводит к появлению проблем в состоянии здоровья их учеников.

Таким образом, **целью** нашего исследования являлся подбор комплекса упражнений и подвижных игр, направленных на коррекцию нарушений ОДА у обучающихся младших классов на занятиях физической культурой.

Анализ проведенного устного опроса 40 обучающихся 1—4 классов (по 10 человек из класса) показал, что у них уроки физической культу-

ры ведут классные руководители. Никто из 100 % опрошенных детей не знает, к какой группе здоровья они относятся. Для всех занимающихся, в рамках урока физической культуры, учителя дают одинаковые упражнения, не дозируя их для обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья. Все юные респонденты ответили, что на каждом уроке физической культуры бывают освобожденные, но это те дети, которые принесли справки после перенесенного заболевания. У 50 % обучающихся, по их словам, нет проблем с нарушением опорно-двигательного аппарата. Меньше половины опрошенных (37,5 %) ответили, что имеют такие отклонения, из них у 20 % нарушение осанки, у 12,5 % — плоскостопие и у 5 % — искривление ног. Остальные 12,5 % затруднились ответить на данный вопрос. Из тех детей (37,5 %), которые имеют нарушения ОДА, лишь 60 % занимались лечебной физкультурой в детской поликлинике по рекомендации врача, но это были разовые курсы. Остальные 40 % ответили, что доктор тоже им давал направления на ЛФК, но у родителей не было времени, чтобы водить их, но несколько раз они делали комплекс упражнений дома. Из 100 % опрошенных 45 % знают некоторые упражнения для профилактики нарушений ОДА. В основном это те дети, которые посещают хореографические кружки или спортивные секции, но дома почти никто из них эти упражнения не делают.

Опрос родителей этих детей показал, что 47,5 % из них знают, к какой группе здоровья относиться их ребенок. Остальные 52,5 % вообще не понимают, о каких группах их спрашивают. То, что учитель дает рекомендации по профилактике и коррекции нарушения ОДА ответили лишь 25 % опрошенных родителей второго класса. Они рассказали, что педагог еще в начале первого класса дала им рекомендации по данной проблеме. Это были примерные комплексы упражнений. Где проводятся занятия по физической культуре, знают 100 % респондентов, а как они ведутся лишь 17,5 %. Эти родители интересуются у своих детей, как они занимаются на уроке ФК, какие нагрузки им даются. Проводят мероприятия по профилактике и коррекции нарушений ОДА 42,5 % опрошенных. Они включают в себя контроль за позой ребенка при письме, чтении, ходьбе и сидении. Кроме этого, 25,9 % из тех родителей, которые заботятся о здоровье своего ребенка, заставляют детей делать упражнения, рекомендованные врачом. Чаще всего это происходит не систематически.

Опрошенные классные руководители 1—4 классов ответили, что знают, к каким группам здоровья относятся обучающиеся у них в классе. Но при этом они не смогли точно сказать, сколько детей имеют нарушения ОДА. Все педагоги ответили, что стараются подбирать

упражнения на занятиях таким образом, чтобы их могли выполнять все учащиеся, но акцента на конкретных учениках не делают. Для освобожденных после болезни детей дается щадящая нагрузка в виде ходьбы по залу и упражнений, не требующих большой физической нагрузки. В основном учителя предлагают упражнения на профилактику и коррекцию осанки в рамках разминки — это хождение на сводах стопы, пальчиках и т. п. с контролем осанки. Подвижные игры вводятся крайне редко, так как преподаватели боятся, что дети могут травмироваться.

Анализ медицинских карт показал, что из 312 обучающихся начальных классов в исследуемой образовательной организации 192 ребенка имеют нарушения ОДА. В ходе анализа программ по ФК было выявлено, что они содержат все разделы и темы, необходимые для физического развития обучающихся без каких-либо отклонений в здоровье. Но ни в одной из представленных программ учителями не предусмотрены темы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся.

На основании полученных данных нами был подобран комплекс упражнений и подвижных игр, направленных на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Его можно использовать на каждом занятии физической культуры как с обучающимися, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, так и со здоровыми детьми. Для его реализации не требуется специально подготовленный преподаватель.

Основой профилактики и коррекции нарушений осанки, особенно начальных степеней, является общая тренировка организма ребенка. При нарушениях позвоночника подвижные игры широко используются как средство стимулирующего воздействия, а утомление в связи с высокой эмоциональностью не наступает. Используя подвижные игры, следует соблюдать ряд условий:

1. Соответствие характера игры возрасту обучающихся.
2. Подбор игр в соответствии с коррекционными, воспитательными и образовательными задачами.
3. Четкое объяснение правил и распределение ролей.
4. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации.

Примерные игры, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки: «Ходим в шляпах», «Самолеты», «По-турецки мы сидели», «Солдатики и куклы», «Цапли» и др. Наиболее эффективными данные игры будут в том случае, если их чередовать с упражнениями дыхательной гимнастики, такими как «Цветок распускается», «Поднимаем выше груз», «Лес шумит» и др. Игры для профилактики

плоскостопия — «Перенеси мяч», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Прыгалки» и др.

Кроме подвижных игр можно использовать упражнения на конкретные отделы ОДА. Используя различные исходные положения при выполнении упражнений, педагог добивается укрепления опорно-двигательного аппарата, усиления мышц туловища обучающихся. Например, в целях профилактики и коррекции плоскостопия используются упражнения, способствующие укреплению мышц стопы и голени:

1. Ходьба:

- на носках и пятках;
- босиком по неровной поверхности;
- на наружных краях стоп;
- по гимнастической палке и растянутому на полу канату.

2. Собираение мелких предметов пальцами ног.

3. Захват и перенос мелких предметов пальцами ног на небольшое расстояние от себя.

4. Катание мяча пальцами ног.

Для профилактики нарушений осанки в работе любого педагога, а особенно учителя физической культуры, обязательно нужно применение следующих упражнений: потягивание; прогибание спины; ходьба на носках с прогибанием спины; наклоны вперед и назад; упражнения «велосипед» в положении лежа на спине; наклоны туловища вправо и влево и т. п. Обучающимся, имеющим боковое искривление позвоночника, обязательно применение таких упражнений, как пружинящие наклоны вправо и влево; поднятие вверх одной руки с отведением другой назад; прогибание спины с отведением рук вверх, лежа на боку; прогибание спины, стоя на коленях.

Кроме педагогов, в сохранении и укреплении здоровья детей большую роль играют родители. Так как осанка формируется с первых дней жизни ребенка, они должны делать ему массаж (по показаниям врача). Как только малышу исполнится 2—3 месяца следует приступать к упражнениям на тренировку мышечных групп, отвечающих за удержание тела в правильном положении. С года при помощи игры нужно начинать заниматься с ним гимнастикой. До полового созревания родители должны контролировать осанку ребенка в повседневной жизни.

В соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» [1] одной из задач всех педагогов является помощь родителям обучающихся в понимании того, как это сделать правильно, не навредив здоровью детей. Самый доступный способ в данной ситуации — раздача памяток с необходимой информацией. В разработанных нами памятках приведены примерные упражнения по формированию и кор-

рекции опорно-двигательного аппарата, которые легко применять в домашних условиях. Кроме этого даются рекомендации по контролю позы ребенка при любой деятельности. Также в памятке показаны неправильные позы обучающихся при письме, во время сна и т. п.

Представленные упражнения могут применяться как отдельно, в любой части урока, так и комплексно во вводной и заключительной частях урока. Он может эффективно применяться в учебно-воспитательном процессе для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся младших классов.

Литература

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) // Консультант Плюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 22.01.2018 г.).

УДК 613.9

И. А. Жданов, Н. В. Тимушкина

Ситуационные задачи как средство формирования культуры питания обучающихся

Аннотация: в статье рассматривается роль ситуационных задач в повышении культуры питания учащихся общеобразовательных организаций.

Ключевые слова: питание, учащиеся, ситуационные задачи, самостоятельная работа, курс «Основы безопасности жизнедеятельности».

Общепризнано, что полноценное питание школьников — одно из основных средств укрепления их физического и нервно-психического состояния, обеспечения безопасности жизнедеятельности, стимулирования активности и повышения умственной и физической работоспособности. К сожалению, питание современных учащихся нельзя назвать рациональным. Основу их рациона часто составляют бутерброды, блюда быстрого приготовления, пирожные, шоколад и сладкие безалкогольные газированные напитки. Такой рацион богат жирами, холестерином, различными ароматизаторами, красителями, но мало содержит полезных веществ. При интенсивных умственных нагрузках, хроническом недосыпании и нерациональном режиме дня несбалансированное питание негативно сказывается на здоровье детей, приводя к развитию заболеваний пищеварительной системы, ожирению, неврозам и др.

Поэтому важно как можно раньше начинать формировать у обучающихся культуру питания. Овладение культурой питания подразуме-

вает не только приобретение знаний о полезных и вредных продуктах, способах их приготовления и употребления, но и осознание значимости этих знаний, а также регулярное применение их в жизни. К сожалению, учащиеся редко продвигаются дальше простого запоминания и пересказа информации из учебника. Уровень их культуры питания остается низким.

Одной из причин можно считать недостаточное количество учебного времени, выделяемого на рассмотрение темы «Рациональное питание. Гигиена питания» в школьном курсе основ безопасности жизнедеятельности. Эта тема изучается в 5 классе, и на нее выделяется всего один час, хотя актуальность ее очевидна. Логично было бы расширить ее изучение, выделив некоторые вопросы учащихся на самостоятельное изучение. Однако чтобы активизировать самостоятельную работу, необходимо подобрать средства обучения, которые будут эффективны, информативны и интересны обучающимся.

Одним из таких средств обучения являются ситуационные задачи. Использование их в учебном процессе расширяет дидактические возможности средств обучения и повышает интерес учащихся к занятиям. По мнению Б. Ц. Бадмаева, «человек лучше всего запоминает те знания, которые использовал в каких-то собственных действиях, практически опробовал, применил к решению каких-то реальных задач. Все остальное, не нашедшее практического применения, обычно рано или поздно забывается» [1, с. 13].

С целью повышения интереса школьников к занятиям и формирования у них культуры питания нами был разработан комплект ситуационных задач «Питание», состоящий из пяти тем. Он предназначен для самостоятельного изучения учащимися с последующим представлением в классе выполненных заданий.

Модель ситуационной задачи включает в себя следующие компоненты:

1. Название (ситуационная задача должна иметь привлекательное название).

2. Личностно-значимый познавательный вопрос (он должен формулироваться перед текстами задачи и быть обращен непосредственно к личности обучающегося; часто перед вопросом помещается некое предваряющее рассуждение, помогающее заострить личностное обращение).

3. Набор текстов, которые необходимо изучить для ответа на личностно-значимый вопрос (это могут быть фрагменты газетных и жур-

нальных статей, выдержки из энциклопедий, таблицы, графики, статистические данные и т. д.).

4. Задания по работе с текстом. Всего их шесть, по одному на каждый пункт таксономии полного усвоения знаний Б. Блума: ознакомление, понимание, применение, анализ, синтез, оценка. Они служат подготовительными этапами для ответа на главный личностно-значимый вопрос ситуационной задачи.

5. Итоговый ответ на личностно-значимый вопрос ситуационной задачи, который нередко предполагает «выход» обучающихся за рамки учебного процесса, к примеру, в случае, когда учащимся предлагается разработать проект, включающий их в активную деятельность.

В качестве текстов для ситуационных задач могут использоваться материалы учебника или проблемы из реальной жизни обучающихся, познавательная база которых закладывается в соответствующих учебных дисциплинах. Тексты параграфов учебника и его вопросы целесообразно использовать, когда задача направлена на удовлетворение любознательности учеников.

Задачи, в основе которых лежат проблемы из реальной жизни, можно использовать с начальной школы, например, задачи по теме «Воздух» — с понимания чистоты воздуха и причин его загрязнения, начиная с исследования собственного класса.

Для оценивания задач используется таксономия целей полного усвоения знаний Б. Блума [2]. Она представляет собой перечень из шести последовательных целей, которые необходимо реализовать педагогу, если он хочет добиться полного усвоения знаний учеником. Эти цели:

- ознакомление — подразумевает способность ученика запомнить и воспроизвести соответствующие сведения;
- понимание — способность обучающихся к преобразованию материала из одной формы выражения в другую (например, из словесной в математическую), способность интерпретировать материал, высказывать предположения о дальнейшем ходе явлений, событий;
- применение — способность обучающихся применять правила, методы, понятия, законы, принципы, теории в конкретных условиях, ситуациях;
- анализ — умение разбить целое на части, изучить их взаимодействие, осознать принципы организации целого;

- синтез — предполагает владение учеником умениями комбинировать элементы для получения нового продукта (презентации, доклада, плана действий, схемы, проекта);
- оценка — направлена на совершенствование умения оценивать значение материала для конкретной цели. В основе суждений обучающихся должны лежать четкие критерии, которые учащиеся определяют сами или получают извне.

Нами составлен комплект из пяти ситуационных задач для обучающихся 5-го класса по теме «Питание».

Темы ситуационных задач:

1. Здоровое питание — сбалансированное питание.
2. Готовим безопасно.
3. Как правильно выбрать продукты в магазине?
4. Вредные вкусы.
5. Режим питания.

Для оценки результатов работы обучающихся используется матрица оценивания выполнения ситуационных задач. В ней по каждому из шести «шагов-целей» обучающийся может получить от 0 до 2 баллов (0 — ответа нет; 1 — ответ на уровне утверждения без аргументации, обоснования; 2 — ответ, основанный на аргументации, обосновании). Максимально ученик может набрать 12 баллов. При переводе этих баллов в 5-балльную шкалу необходимо учитывать неравноценность шести шагов-целей. Первые три шага (ознакомление — понимание — применение) — достаточно известные нам по урокам дидактические цели. Здесь нужно ознакомить обучающегося с новым материалом, убедиться, что он понял материал, и проверить применение полученных знаний. Следующие три шага (анализ — синтез — оценка) чаще всего не получается проверить в рамках одного урока. Эти цели и выполняемые для их достижения задания представляются более существенными. Обучающимся необходимо проявить способность самостоятельно решать проблемы.

На основе анализа выполненных ситуационных задач учитель в состоянии увидеть «компетентностное поле» каждого ученика и выровнять его. Кроме того, матричное представление результатов решения ситуационной задачи дает возможность проанализировать все компоненты этой ключевой способности, т. е. идентифицировать ее по баллам [3, с. 11].

Образец матрицы показан в таблице.

Матрица оценивания выполнения ситуационных задач

ФИО обучающегося	Озна- комле-ние			Пони- мание			Приме- нение			Анализ			Синтез			Оценка			Итого
	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	

Частота использования ситуационных задач зависит от того, насколько целесообразно использовать их в каждом конкретном учебном предмете. По мнению Ю. В. Слобожанинова, оптимальный вариант — 5—6 ситуационных задач в течение учебного года [3, с. 12].

Литература

1. Бадмаев Б. Ц. Психология и методика ускоренного обучения. М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 1998. 272 с.
2. Карасева И. Д. Таксономия Блума и пути реализации смешанного обучения на уроках физики [Электронный ресурс] / Урок.рф. URL: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/taksonomiya_bluma_i_puti_realizacii_smeshannogo_obuch_093233.html
3. Слобожанинов Ю. В. Опыт конструирования и применения ситуационных задач для оценки компетентности учащихся // Новые педагогические практики: конструирование и применение ситуационных задач: учеб.-метод. пособие / сост.: Ю. В. Слобожанинов. Киров, 2012. С. 4—15.

УДК 372.8

Э. Е. Загребайлова, Ю. А. Талагаева

**Совершенствование методики изучения темы
«Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них»
в средних классах**

Аннотация: в статье рассматриваются возможности применения технологии модульного обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности в средних классах.

Ключевые слова: основы безопасности жизнедеятельности, методика обучения, модульное обучение, модуль, технология.

Вероятность происшествия крупных техногенных катастроф с каждым годом только увеличивается, так как развитие человечества в области науки и техники не стоит на месте. Атомные и гидроэлектростанции, заводы и фабрики стали привычным элементом повседневной жизни. Однако, чем крупнее объект, тем больше вероятность возникновения на нем внешней ситуации, способной привести к аварии или катастрофе. Поэтому важно обучить население правилам поведе-

ния при чрезвычайных ситуациях, и начинать обучение следует с детства, со школы, ведь безопасность человека во многом зависит от его способности правильно оценить ситуацию, найти наиболее безопасный выход из нее. Понятие о правильном поведении в чрезвычайных ситуациях техногенного характера формируется в процессе освоения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». При этом возрастает роль и ответственность образовательной организации за подготовку обучающихся по вопросам безопасности жизнедеятельности.

Содержание стандарта по курсу ОБЖ разработано в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В основной общеобразовательной школе акцент делается на формирование и укрепление здоровья обучающихся, развитие компетенций, необходимых для повседневной жизни, навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, опасных ситуациях социального характера.

Тема «Чрезвычайные ситуации техногенного характера» изучается в 8 классе. Количество учебных часов будет зависеть от того, по какому учебнику идет обучение. Проанализировав содержание трех учебников по ОБЖ для 8-го класса, мы выявили, что в одних данной теме уделяется больше внимания, а в других — меньше.

Так, в учебнике «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» (авторы М. П. Фролов, М. В. Юрьева, В. П. Шолох и др.) раздел «Опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера. Безопасность и защита человека» включает в себя 6 глав и в общей сложности 27 параграфов. Начинается изучение со знакомства обучающихся с основными видами ЧС техногенного характера. Каждая глава посвящена определенному виду ЧС. Она содержит описание опасных объектов, на которых может произойти данный вид ЧС, условия и причины его возникновения, последствия, а также способы защиты населения.

В учебнике «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» (авторы С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук и др.) раздел «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях техногенного характера» содержит 6 глав. Общее количество параграфов — 32. Содержание и формулировки тем параграфов во многом схожи с предыдущим учебником.

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» (авторы А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников) раздел «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения» включает в себя две главы (всего 12 параграфов). На изучение каждого параграфа учебника, как правило, отводится один урок, а значит, в зависимости от выбран-

ного учебника будет меняться и количество часов, выделяемых на освоение темы в рабочей программе.

Нами было проведено исследование, целью которого являлось определение уровня знаний обучающихся по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения». В нем приняли участие 8 обучающихся 8-го класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа поселка Садовый Самойловского района Саратовской области». В ходе исследования были использованы тест на тему «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения» и анкета, направленная на выявление часто используемых в учебном процессе и предпочитаемых обучающимися форм обучения.

Анализ результатов тестирования показал, что у половины учащихся выявлен средний уровень знаний о ЧС техногенного характера и способах защиты от них. Количество учащихся с высоким и низким уровнями знаний оказалось равным (по 25 %).

Далее обучающимся была предложена анкета в виде таблицы, в которой им необходимо было отметить, насколько часто те или иные формы работы применяются на уроках основ безопасности жизнедеятельности, а также указать, какие из них они предпочитают [1, с. 100]. Выяснилось, что наиболее часто используемыми на уроках методами словесной передачи информации являются беседа и рассказ. Иногда применяются лекция, доклад ученика и инструктаж. Среди учащихся 37,5 % отметили, что хотели бы, чтобы метод дискуссии на уроках применялся чаще, 25 % испытуемых нравится делать доклады, 12,5 % предпочитают рассказ, а 25 % не отметили ни один из методов как предпочитаемый.

Среди методов передачи информации с помощью практической деятельности часто используются работа с книгой и конспектирование. Практические упражнения, анализ таблиц, схем и дидактическая игра применяются эпизодически. Предпочтения учащихся в данной категории распределились следующим образом: лабораторные опыты (37,5 %), практические упражнения (25 %), дидактические игры (25 %), составление плана (12,5 %).

В группе методов эмоционального воздействия как используемый отмечен только метод поощрения, но кроме этого учащимся хотелось бы, чтобы на занятиях использовались методы создания ситуаций успеха (37,5 %) и свободного выбора заданий (62,5 %). Обучающиеся отметили, что иногда получают для выполнения задания творческого характера или на смекалку, а метод создания проблемных ситуаций не используется. Кроме того, 75 % опрошенных отметили, что хотели бы проходить компьютерное тестирование, 87,5 % учащихся заинтересо-

вались работой по модулям, и все хотели бы работать с обучающими программами и играми. Однако именно эта категория методов на уроках ОБЖ применяется редко.

Таким образом, данные диагностического исследования позволяют сделать вывод, что у 75 % испытуемых уровень знаний по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения» является низким или средним и нуждается в повышении. Для дополнительной работы по данной теме было бы логично использовать методы и формы обучения интересные обучающимся. Мы предполагаем, что в данном случае целесообразно организовать материал раздела в виде модулей, поскольку технология модульного обучения развивает самостоятельность учащихся, позволяет им изучать параграфы темы в удобном для них порядке в собственном темпе.

Сущность модульного обучения состоит в том, что учащиеся самостоятельно (или с определенной помощью) достигают конкретных целей учебной деятельности, работая с модулем. Модуль представляет собой целевой функциональный узел, в котором объединено учебное содержание и технология овладения им [2, с. 102].

К преимуществам модульной технологии обучения можно отнести то, что она предоставляет дополнительные возможности совершенствования учебного процесса, его индивидуализации, происходящей в нескольких направлениях: дифференциация содержания обучения; учет индивидуального темпа усвоения материала; организация помощи и взаимопомощи; индивидуальный контроль; самостоятельная работа; рейтинговый контроль [3, с. 9].

В качестве базы теоретического материала для уроков с применением технологии модульного обучения мы использовали учебник «Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс» А. Т. Смирнова, Б. О. Хренникова. Мы представили в виде модулей все параграфы раздела «Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения». Каждый параграф в данном случае является самостоятельным модулем. Таким образом, у нас получилось два комплекта модулей, 9 модулей по первой главе раздела и 3 — по второй. Выходной контроль осуществляется по всем темам (модулям) раздела в форме теста.

В каждом модуле присутствует по пять учебных элементов (УЭ). В УЭ-0 формулируется цель изучения данного модуля, УЭ-1 — это теоретическая информация. Мы предлагаем использовать материалы параграфов учебника. УЭ-2 содержит задания для закрепления материала, УЭ-3 — это задания на обобщение. Мы старались в заданиях использовать графические элементы (схемы). Выполнение подобных за-

даний помогает обучающимся структурировать материал и лучше его запомнить.

Заключительный УЭ каждого модуля представляет собой контрольное или тестовое задание, правильность выполнения которого учащиеся проверяют по ключу. После освоения блока (всех модулей главы) обучающимся необходимо выполнить итоговый тест. При положительном результате они могут приступить к изучению следующего раздела курса.

Для оценки результативности предлагаемой программы после окончания серии уроков в технологии модульного обучения с учащимися были проведены повторное тестирование и анкетирование. Почти все учащиеся при повторном тестировании дали большее количество правильных ответов. В среднем количество правильных ответов увеличилось на 2 (13,3 %). Следовательно, вырос и уровень информированности учащихся по данной теме.

Так, 50 % обучающихся положительно относятся к применению модульной технологии обучения на уроках ОБЖ, 25 % не увидели в ней существенных отличий от обычного урока, а 25 % учащихся занятия по модулям не понравились. Подавляющее большинство учащихся отметили, что перестали отвлекаться на уроке (62,5 %) или отвлекаются реже, так как у них не остается на это времени (25 %). При этом учащимся хотелось бы, чтобы на занятии применялись и другие методы обучения. Так, 75 % отметили, что хотели бы работать по модулям, но не каждый урок, а 25 % респондентов готовы и дальше заниматься по модулям.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что применение технологии модульного обучения на уроках по ОБЖ было эффективным. Результаты тестирования обучающихся по вопросам раздела улучшились по сравнению с контрольным этапом. К сожалению, малое количество учащихся и отсутствие в школе еще одного 8-го класса не позволило нам создать контрольную и экспериментальную группы. Тем не менее сам факт повышения уровня знаний обучающихся говорит о целесообразности применения модульного обучения.

Литература

1. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. Т. 1. М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.
2. Талагаева Ю. А. Модель формирования профессиональной готовности будущих учителей основ безопасности жизнедеятельности в педагогическом вузе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18. № 1. С. 100—106.

3. Кошелева О. А. Обобщение и систематизация знаний по углеводородам средствами модульной технологии обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 16 с.

УДК 371.4

Е. Г. Захар, В. Н. Махин

Непрерывное экологическое здоровьесберегающее образование обучающихся — требование в современных условиях образования

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты непрерывного экологического здоровьесберегающего образования в условиях общеобразовательного учреждения.

Ключевые слова: экологическое здоровьесберегающее образование, здоровье, системно-деятельностный подход, физическая культура.

Российская система образования непрерывно развивается. Принятие нового Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) влечет за собой не только пересмотр давно сложившейся системы образования, но и позволяет педагогам по-новому выстраивать школьное образовательное пространство.

В государственные стандарты основного общего образования заложены начала формирования экологического мышления и проектирования в соответствии с новой методологией — системно-деятельностным подходом, который должен обеспечить переход от трансляции знаний об экологических проблемах к формированию экологического мышления и обучению экологически ориентированной деятельности.

Новая модель школьного экологического образования общекультурной направленности с развивающей функцией и учетом трех ведущих содержательных линий — **экологии природных систем, экологии человека и социальной экологии** — отражается во всех группах требований стандарта основного общего образования: к результатам, структуре и условиям реализации программы.

Программа направлена на развитие у обучающихся личного опыта системного применения универсальных учебных действий в жизненных ситуациях; формирование здорового и безопасного образа жизни на занятиях физической культурой с экологической направленностью. Программа ориентируется на развитие у детей способности к рефлексии (самоанализ действий и оценка опыта) и оценке своей экологической культуры и окружающих людей.

Интегральный результат конкретизирован во всех группах стандарта: личностных, метапредметных, предметных. **Личностные результаты** освоения должны отражать формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического

мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях. **Метапредметные результаты** освоения ООО должны отражать формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. **Предметные результаты** экологической направленности заложены в стандарте с учетом предметной специфики.

Знание и понимание природных явлений, заботливое и уважительное отношение к окружающей среде и человеку как части экосистемы являются приоритетными аспектами формирования экологического сознания детей и подростков, составляют основу воспитательного процесса в системе физической культуры. Экологическое образование обучающихся в обязательном порядке должно иметь выход на практическую деятельность, решение конкретных проблем. В общеобразовательной школе главный акцент делается на приобретение знаний по различным дисциплинам.

Формирование экологической направленности в системе образования физической культурой у подрастающего поколения ценностного отношения к родной природе приобретает особую актуальность и значимость.

Экологическое здоровьесберегающее образование прослеживается в работе коллектива учителей физической культуры через программу «Здоровье». В настоящее время она является дополнительным экологическим образованием обучающихся. Основной целью деятельности программы являются:

- обеспечение формирования и повышение уровня экологической культуры школьников через непрерывное экологическое образование на уроках и во внеклассной работе;
- развитие непрерывной системы экологических знаний и умений, эмоционально-ценностных ориентаций, а также умения оперировать этими знаниями в решении реальных экологических проблем;
- воспитание личностных качеств, обеспечивающих ответственное отношение к окружающей социально-природной среде и здоровью в целях формирования собственного экологического мировоззрения.

Данная программа призвана обеспечить обучающимся дополнительные возможности для личного развития интеллектуального, социального, физического; адаптации к жизни в обществе; формирования общей культуры, а также экологической.

Достижение этой цели осуществляется при решении следующих задач:

- развитие опыта взаимодействия школьников с природой,
- познания природы через научно-исследовательскую деятельность,

- эстетического поведения в природе,
- формирование активной гражданской позиции по охране и оздоровлению окружающей среды.

Основа программы соответствует принципам:

- гуманизации (гуманное отношение к природе, людям, социуму);
- креативности (инновационно-творческий подход);
- системно-деятельностного подхода (включение ребенка в максимально разнообразную физкультурно-оздоровительную и спортивную экологическую деятельность);
- лично-ориентированного подхода (включение в деятельность, которая соответствует доминирующим мотивам личности);
- интеграции (комплексное изучение явлений).

Методы и средства: здесь используется проблемный подход в изложении материала, коллективно-деятельностный способ обучения (работа в парах, группах), игровые и компьютерные технологии (презентации, видеоролики, фотоизображения).

Приоритетными в работе экологического просвещения и пропаганды являются образовательная, методическая, исследовательская, организационно-массовая деятельности. На уроках физической культуры школьники вовлекаются в экологическую деятельность, изучая окружающую среду: на лицейском стадионе, спортивных площадках; уроках легкой атлетики, подвижных спортивных игр, лыжной и общей физической подготовке.

Экологическое воспитание обучающихся проходит не только на уроках, но и являются частью внеклассной работы: выбор обучающимся занятия по своему интересу, смена обстановки, общение с природой, изучение окружающей среды, занятия на свежем воздухе общей физической подготовкой, спортивные соревнования, Дни здоровья, физкультурные праздники на пришкольных спортивных площадках. Территория нашего района является по-своему уникальной, здесь и лесные массивы, и река Хопер, и многочисленные озера. Участие обучающихся в легкоатлетических кроссах, регулярные выходы в лес в походы и туристические соревнования дают возможность учащимся видеть себя частью природы.

Результатом непрерывного экологического воспитания обучающихся является создание условий для мотивации и включения в различные виды деятельности по изучению родного края, улучшению и оздоровлению окружающей природной среды, а также воспитание у детей и молодежи любви к своей родине, чувства гордости за нее, причастности к ее судьбе, активной гражданской позиции.

Работа с гиперактивными детьми в учебном процессе

Аннотация: в статье рассмотрены особенности работы с гиперактивными детьми на уроках в школе. Предложены рекомендации по коррекции их поведения в процессе обучения.

Ключевые слова: обучающиеся, гиперактивность, внимание, школа, здоровье.

В настоящее время в каждом классе есть дети, которых можно отнести к категории гиперактивных. Как отмечает Н. Н. Заваденко, гиперактивность и дефицит внимания характерны примерно для 5 % детей школьного возраста, причем мальчики в гораздо большей степени подвержены развитию этого патологического состояния по сравнению с девочками [1, с. 5].

Гиперактивность проявляется в двигательной расторможенности, нарушении внимания. Актуальность проблемы определяется высокой частотой случаев проявления гиперактивности в младшем школьном возрасте и необходимостью разработки методов ее коррекции.

Школа представляет собой сложившуюся систему норм, правил, требований, которые регламентируют жизнь ребенка. Каким бы не пришел ребенок в школу, он должен соответствовать этим рамкам. Самочувствие обучающихся на уроках во многом определяется отношением к нему со стороны учителя и одноклассников. Одной из целей системы образования в области адаптации ребенка является создание режима наибольшего благоприятствования для детей, имеющих небольшие нарушения в своем развитии.

Исследователи проблемы гиперактивного поведения как одного из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у таких детей, считают, что основной дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Поэтому подобные нарушения более точно классифицируются как «синдром дефицита внимания», который, однако, следует разграничивать с нормальной, свойственной многим детям высокой двигательной активностью.

При этом Т. В. Кустова, А. Б. Салмина и Т. Е. Таранушенко подчеркивают, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) достигает максимальных проявлений именно в начальной школе и со временем не исчезает, а эволюционирует. Так, у детей младшего школьного возраста преобладают проявления гиперактивности, а у подростков и взрослых более выражены дефицит внимания и пограничные психические нарушения — тревожные и депрессивные расстройства. Неумение найти общий язык со сверстниками и проявление агрессив-

ного поведения в играх характерны для младших школьников с СДВГ, со временем трансформируются в антисоциальное поведение и могут привести к развитию алкогольной и наркотической зависимости [2, с. 42].

Гиперактивность является признаком слабой нервной системы с быстрым переутомлением и относится к легко протекающим синдромам, не требующим какого-либо медицинского вмешательства.

Лекарства от гиперактивности нет. В США ее не лечат, а лишь подавляют с помощью медикаментозных средств. В Европе к такому подходу неоднозначное отношение, о нем много спорят, а в России так вообще почти не применяют.

Еще одна особенность ребенка с гиперактивностью — это недостаток развития всех параметров внимания. То есть такой ученик не только не может усидеть долгое время на месте, он к тому же часто отвлекается, с трудом сосредотачивается, не умеет распределить свое внимание на несколько объектов, допускает много ошибок и нередко не замечает их.

Непроизвольное внимание, обеспечивающее интерес к новым и необычным явлениям и предметам, у гиперактивных детей функционирует в полной мере. Однако в случаях, когда необходимо сознательно сосредоточиться на задаче или выполнении действия непроизвольное внимание как раз мешает: учащийся отвлекается от задачи, переключаясь на новые объекты.

Нарушения внимания и гиперактивность в школьном возрасте являются актуальной проблемой как для психологии, так и для педагогики. Современная система обучения, несмотря на приоритет личностно-ориентированного подхода в образовании, не готова к работе с большим количеством гиперактивных учащихся в классе. При этом по уровню интеллектуального развития гиперактивные дети могут не уступать сверстникам, но в их поведении на уроках и в общении наблюдаются серьезные нарушения. Поэтому важно не только «успокоить» ребенка, но и научить его управлять своим вниманием.

Во время урока улучшению поведения гиперактивных обучающихся будут способствовать следующие действия педагога:

1. Принять учащихся с гиперактивностью как данность, т. е. посмотреть на них не как на источник лишних трудностей, от которого нужно поскорее избавиться или переделать, «сломать», а как на возможность с их помощью научиться новым умениям в плане общения, стать более гибким, терпеливым, понятливым, профессиональным.

2. Принять учащихся как личность, т. е. увидеть в них кроме отрицательных качеств (которые есть у всех, и у нас в том числе) еще и положительные, такие, за которые они тоже достойны поощрения.

3. Ограничить до минимума отвлекающие факторы: посадить поближе к учительскому столу (в идеале — за первую парту напротив доски), убрать со стола вещи, которые в данный момент не нужны, и т. д.

4. Использовать похвалу и поощрения для гиперактивных детей так часто, как это возможно (тем не менее, соблюдая меру): хвалите их за то, что смогли на минуту дольше, чем обычно, внимательно слушать; за то, что сегодня допустили на две ошибки меньше, чем вчера; за то, что аккуратнее написали и т. д. Только похвала должна быть не общими словами (молодец, хорошо и т. п.), а конкретная (что именно хорошо), чтобы дети знали, какое конкретно поведение одобряется и ожидается от них, и повторяли его снова и снова.

5. Поскольку у таких детей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, следует давать им возможность подвигаться несколько раз за время урока. Можно давать задания типа «стереть с доски», «сходить в соседний класс за мелом», «помочь учителю раздать тетради» и подобные. Так они и полезное дело сделают, и подвигаются, сбросят напряжение, и другие дети не будут высказывать неудовольствие по поводу того, что «почему им можно, а нам нельзя».

6. Во время урока можно сделать динамическую паузу и выполнить с классом упражнение для расслабления, снятия напряжения. Для этого хорошо подходят медитативные сказки. Они успокаивают, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, развивают различные виды чувствительности: зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, тактильную и кинестетическую.

Медитативные сказки могут рассказываться как сами по себе, так и под тихую спокойную музыку. В них, как правило, отсутствует законченный сюжет, нет конфликтов и персонажей (за исключением самого ребенка). Это сказки-путешествия, сказки-описания. Принцип построения сказки таков: звучит спокойная музыка. Ребенок делает глубокий вдох и выдох. Педагог говорит: «Представь, что ты сидишь на берегу моря...» или «...идешь по лесной тропинке...». Затем следует повествование, которое длится не более 1—2 минут. Медитативная сказка рассказывается ровным, спокойным голосом, с небольшими паузами [3, с. 155].

После прослушивания такой сказки дети более спокойно продолжают работать и дружелюбнее относятся друг к другу. Сказка может быть такой: *Представь, что ты идешь по лесной тропинке. Сейчас начало лета, и листья на деревьях все зеленые. Они шелестят у тебя над головой, как будто шепчут что-то ласковое очень-очень тихо. Перед тобой на тропинке играют солнечные зайчики. Это лучики пробиваются сквозь листву и весело скачут друг за дружкой. Ты идешь*

медленно и вдыхаешь свежий лесной воздух. Ты выходишь на полянку. Трава под ногами такая мягкая, что тебе хочется присесть на нее... [4, с. 299].

7. Дети с гиперактивностью испытывают большие трудности при организации своей деятельности (так как у них нарушены и волевые процессы). Поэтому необходимо помочь им в этом, используя различные средства: планы, таблицы, расписание и т. д. Кроме того, режим дня и расписание занятий должны быть четкими, стереотипными, хорошо спланированными.

Важный аспект — соблюдение режима дня, но здесь ответственность лежит в первую очередь на родителях. Учитель может провести беседу с родителями и самим ребенком. Он может даже дать гиперактивному ребенку индивидуальное проектное задание, которое будет заключаться в коррекции собственного режима дня и его соблюдении в течение определенного времени (к примеру, с фотоотчетом на странице в социальной сети) [5, с. 29].

8. Гиперактивные ученики очень часто испытывают затруднения в обращении за помощью, в правильном понимании и выполнении инструкций. Именно поэтому учителю необходимо объяснять задание несколько раз другими словами, а также всегда давать им возможность обратиться за помощью, чтобы дети не боялись показаться хуже остальных.

9. Для профилактики гиперактивности можно использовать подвижные игры, частые чередования видов деятельности, а также техники аутотренинга. При подборе подвижных игр следует сделать упор на те, которые подчиняются четким правилам. Это требует от детей внимательности и дисциплинированности. Подобные игры будут полезны всем учащимся, и особенно интересны младшим школьникам.

Следует принять во внимание, что гиперактивный ребенок без тренировки не может одновременно внимательно слушать, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Поэтому на первом этапе все игры должны быть нацелены на развитие какого-либо одного качества. Например, если цель игры — внимательно следить за действиями партнеров и быстро на эти действия реагировать, то можно не обращать внимания на несдержанность и позволить ему перемещаться в пространстве так, как он хочет. Если в задачу игры входит тренировка сдержанности, то концентрировать внимание на чем-то необязательно.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал покладистым и послушным, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

Литература

1. Заваденко Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2018. 274 с.
2. Таранушенко Т. Е., Кустова Т. В., Салмина А. Б. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей // Российский педиатрический журнал. 2013. № 4. С. 41—47.
3. Медведева Н. А., Талагаева Ю. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов. Саратов: Саратовский источник, 2016. 270 с.
4. Тимушкина Н. В., Талагаева Ю. А. Профилактика стресса у младших школьников средствами медитативной сказки // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. Н. Ахтырской, Л. В. Борзовой и др. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 298—301.
5. Здоровый образ жизни: в 2 ч.: учеб. пособие / авт.-сост. Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. Ч. 2. Саратов: Саратовский источник, 2015. 104 с.

УДК 371.4

А. С. Карсонова

Профилактика виктимного поведения подростков в образовательной организации

Аннотация: в статье описываются результаты выявления виктимного поведения подростков и предлагается программа по формированию виктимной безопасности в образовательной организации.

Ключевые слова: виктимное поведение, подростковый возраст, образовательное учреждение, профилактика.

В настоящее время следует рассматривать постоянное увеличение преступности не только среди взрослого населения, но и среди молодого поколения. Человек становится виктимным от роста преступности в современном обществе. Можно говорить, что некоторые лица могут подвергаться виктимности больше, так как на них оказывается большее влияние общества и сфер его взаимодействия.

Если говорить о способности личности быть жертвой преступления, то нужно принимать во внимание, что эта способность не является предумышленной.

Каждый индивид ведет себя по-разному в одинаковых ситуациях, это зависит от их личностных качеств. Человек социален по своей сути — он функционирует в социуме и руководствуется социальными мотивами. Поэтому важно знать, что любое отклоняющееся поведение в каждом индивидуальном случае вызывается разными мотивациями (семейное воспитание, отклонения в психике, педагогическая запущенность).

Виктимология, как и любая иная наука, выработала свой терминологический аппарат. Наиболее своеобразными для этой науки опреде-

лениями являются «виктимизация» и «виктимность». Хотя при установлении предложенных понятий, мнения различных авторов значительно расходятся.

Понятие виктимности предложил и ввел в общенаучный оборот Л. Франк. В то же время другие авторы видят виктимность как «особое свойство личности», пострадавшего от преступления, состоящее в предрасположенности лица быть жертвой злодеяния при различных обстоятельствах. Некоторые видят явную связь виктимности от состояния.

Свое видение виктимности К. В. Вишневецкий предлагает понимать так: весь состав общественных, социально-экономических, демографических и прочих характеристик населения в целом и его различных социальных групп, говорящих об их высоком риске и возможности стать жертвой преступления.

К. В. Вишневецкий трактует определение виктимности и другим образом: социальные факторы, социальный статус личности, а также ее стартовая принадлежность определяют старт виктимности, а личностные качества через определенный образ жизни — реализаторы фаз виктимности и механизмы поведения (прежде всего негативного). Установлено, что отроческий возраст является неустановившимся в биологическом и социальном смысле. В биологическом возрасте достигают взрослости все системы организма, а в социальном — подростковый возраст является развитием первичной социализации человека. Высокая виктимность не достигших совершеннолетия обуславливается не только их психофизическими качествами, но и социальными ролями в области системы социальных связей и положением, которое подростки занимают в семье.

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназия № 1» г. Балашова Саратовской области, в котором приняло участие 28 обучающихся 10 класса.

Работа проводилась в два этапа:

1) Психологическое тестирование обучающихся с целью определения виктимности подростков.

2) Разработка программы, которая направлена на снижение и минимизацию факторов виктимности подростков.

Для определения степени виктимности подростков нами были проведены следующие методики:

1) методика исследования склонности к виктимному поведению, разработанная О.О. Андронниковой;

2) методика «Недописанный тезис».

С помощью методики склонности к виктимному поведению, разработанной О. О. Андронниковой, мы выяснили, что у обучающихся преобладает высокий уровень показателей по следующим аспектам виктимности: склонность к агрессивному поведению, склонность к некритичному поведению и реализованная виктимность. Это значит, что по данной методике обучающиеся показали, что их поведение склонно к виктимности.

Результаты определения уровня знаний подростков по проблеме виктимности (методика «Недописанный тезис») показали преобладание низкого уровня знаний по всем изучаемым темам. Это значит, что обучающиеся не осведомлены о значимости и опасности изучаемой нами проблемы.

Для снижения и минимизации факторов виктимности нами была разработана программа «Виктимная безопасность».

Целью данной программы является снижение факторов риска предрасположенности подростка стать жертвой неблагоприятных условий социализации.

Задачи:

1) диагностика у подростков уровня склонности к виктимности, знаний, ответственности, умений и навыков безопасного поведения (педагог-психолог);

2) повышение информированности подростков об опасности конкретных видов поведения (учитель основ безопасности жизнедеятельности, классные руководители);

3) повышение ответственности подростков в процессе их жизнедеятельности (учитель основ безопасности жизнедеятельности, классные руководители);

4) развитие умения и навыков безопасного поведения у подростков (учитель основ безопасности жизнедеятельности);

5) снижение склонности к виктимному поведению у подростков (педагог-психолог, социальный педагог, учителя основ безопасности жизнедеятельности, классные руководители, учителя-предметники, родители).

Ведущим видом занятий является внеклассная воспитательная работа, рассчитанная на проведение одного-двух занятий в месяц в течение года. Обучение также ведется в форме мастерской, тренинга, консультации.

В данной программе представлены следующие блоки и их содержание:

Блок 1. Вводно-диагностический (сентябрь).

Цель: распознавание главных характеристик действенности программы.

Тема 1. «Знакомство»

Ключевые понятия: знакомство, интервью, представление, рефлексия, тренинг, правила поведения, юридическая и нравственная ответственности, включение в проблему виктимности.

Методы работы: беседа, упражнения «Интервью», «Снежный ком», трудные ситуации.

Тема 2. «Диагностика виктимности»

Ключевые понятия: анкета, тест-опросник, незаконченный тезис.

Методы работы: контроль; методика исследования склонности к виктимному поведению, разработанная О. О. Андрониковой; анкета «Выявление склонности подростков к попаданию в виктимогенные ситуации»; незаконченный тезис.

Блок 2. «Виктимогенные ситуации» (сентябрь — ноябрь).

Цель: актуализация знаний у подростков о виктимологии, ее особенностях и способах безопасного поведения.

Тема 1. Виктимология — учение о жертвах и посягателях

Ключевые понятия: виктимность, виктимология, роль поведения жертвы в опасных ситуациях, жертва, принуждение, виды принуждения.

Методы работы: рассказ, дискуссия, беседа.

Тема 2. Виктимное поведение

Ключевые понятия: преступление, виктимизация, правонарушение, аморальное поведение, факторы виктимизации, виктимное поведение и группы риска.

Методы работы: рассказ, дискуссия.

Тема 3. Безопасность

Ключевые понятия: безопасность, риск, опасное поведение, ответственность, ответственное поведение, личная безопасность, техники отказа от опасных предложений, физическая, экономическая и криминальная безопасности, правила безопасного поведения.

Методы работы: рассказ, дискуссия.

Тема 4. Службы помощи, встретившимся с неблагоприятной ситуацией

Ключевые понятия: социальная помощь, сложная жизненная ситуация, телефон доверия, приют, центры социально-медико-психологической помощи «Семья», отделы по делам несовершеннолетних при администрации районов и городов, социальный приют, социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних.

Методы работы: рассказ, дискуссия, решение проблемных ситуаций.

Блок 3. «Безопасное поведение» (декабрь — апрель).

Следующий блок имеет две составляющие: 1) тренинг навыков безопасного поведения, 2) восстановление уверенности в себе и адекватной самооценки впоследствии перенесенных неудач и опасных ситуаций и т. д.

Часть 1. Тренинг навыков безопасного поведения.

Цель: снизить риск попадания подростков в негативные жизненные ситуации, обучение подрастающего поколения распознаванию опасной ситуации, а также стратегиям эффективного и адекватного поведения в ситуациях опасности и умениям анализа.

Часть 2. Тренинг «Возвращение уверенности» — обучение способам воссоздавать уверенность в себе и адекватную самооценку после перенесенных осечек, опасных ситуаций и т. д.

Цель: помочь каждому участнику тренинга снизить негативное влияние на его нервную систему пережитой неудачи, поправка состояния подростков после перенесенной неудачи.

Блок 4. Итогово-диагностический (май).

Цель: диагностика продуктивности работы социального педагога по программе «Виктимная безопасность».

Тема 1. «Диагностика виктимности»

Ключевые понятия: тест-опросник и незаконченный тезис.

Форма работы: диагностическое обследование.

Методы работы: методика исследования склонности к виктимному поведению, разработанная О. О. Андрониковой; анкета «Выявление склонности подростков к попаданию в виктимогенные ситуации»; незаконченный тезис; методика «Локус контроля» для определения уровня ответственности подростков.

Кроме занятий с подростками, программа «Виктимная безопасность» предполагает проведение одного ознакомительного занятия для родителей учащихся, на котором рассматриваются вопросы виктимизации подростков, роль семьи в жизнедеятельности ребенка и ее влияние на безопасное поведение подростков, раздаются информационно-ознакомительные памятки.

УДК 371.4

Л. В. Кашицына, Е. Н. Лавериненко, Л. В. Кравцова

Экопрофилактика и современные оздоровительные технологии в образовательных организациях

Аннотация: в статье раскрываются вопросы экопрофилактики заболеваний посредством организации экологического воспитания обучающихся сельских образовательных организаций.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся, студенты, образовательное учреждение, здоровьесберегающие технологии, экопрофилактика, окружающая среда, экологическое воспитание, внеурочная деятельность, экологическая культура.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся является ведущей ценностью и обязательным условием для становления личности. Значительное ухудшение показателей здоровья обучающихся обусловлено повышенной психической напряженностью, вызванной социально-экономическими условиями в стране, уходом в информационное пространство и отсутствием культуры здоровья и здорового образа жизни, профилактики ряда заболеваний. В результате оптимизации системы образования, повышения качества знаний у учащихся уровень сохранения здоровья подрастающего поколения в очередной раз отходит на второй план, а образовательные учреждения продолжают называть «зоной риска». Последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся, создают проблемы с умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой, формированием достаточной двигательной подготовленности у обучающихся. Это и определяет необходимость не только внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательные учреждения как во время проведения уроков, так и во внеучебной деятельности, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Следовательно, педагоги и родители должны формировать у детей потребность в сохранении и укреплении здоровья как одну из приоритетных ценностей [2; 3].

В связи с повышенными нагрузками в образовательной организации, урбанизацией жизненного пространства детей и подростков, необходимо формировать культуру здоровья через комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый в условиях окружающей среды, максимально соответствующих физиологическим возможностям человека, который определяется как экопрофилактика [1; 3].

Поэтому, на наш взгляд, помимо привития знаний о здоровье, более целесообразно формировать культуру здоровья, к основным компонентам которой относятся элементы здоровьесберегающих технологий:

- аксиологический, который проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, необходимости вести здоровый образ жизни и позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, используя умственные и физические возможности;
- гносеологический, связан с приобретением знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, необходимых для процесса здоровьесбережения, с интересом к вопро-

сам собственного здоровья, к изучению литературы по данной проблеме, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;

- здоровьесберегающий, включает формирование системы ценностей и установок, гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой;

- физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии;

- экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами [2].

Одной из таких оздоровительных технологий можно назвать экологическое воспитание, под которым понимается формирование высокой экологической культуры всех видов человеческой деятельности, так или иначе связанных с познанием, освоением, преобразованием природы.

Цель экологического воспитания — формирование ответственного отношения к окружающей среде, которое строится на базе экологического сознания. Это предполагает соблюдение нравственных и правовых принципов природопользования и пропаганду идей его оптимизации, активную деятельность по изучению и охране природы своей местности.

К задачам экологического воспитания обучающихся можно отнести:

- овладение основными понятиями и научными фактами о природе, на основе которых определяется оптимальное воздействие человека на природу;

- воспитание понимания многогранной ценности природы как источника всех материальных и духовных сил общества и каждого человека;

- обучение детей правилам общения с природой, ее познания;

- развитие потребностей в общении с природой.

В реалиях современного построения образовательного процесса экологическое воспитание не должно ограничиваться только урочной деятельностью. В деятельности учителя экологии целесообразно использовать систему экологического воспитания, включающую в себя учебную и внеурочную деятельность, кружковую работу и работу с родителями.

Особенно образовательные организации, находящиеся в сельской местности, в непосредственной близости к природе, являются есте-

ственной лабораторией для экологического воспитания. Природные компоненты — обязательная часть среды жизни обучающихся. Сельская среда обладает особой силой воздействия на становление экологической культуры личности и формирование экологически оправданного поведения человека, так как сельские жители ежедневно испытывают на себе теснейшие и разнообразные связи со средой своей жизни, в состав которой включены окружающие населенные пункты, природные экосистемы: луг, пруды, степь, лесополосы, сады. Эстетическая выразительность этих компонентов сельского ландшафта привлекает внимание детей с раннего возраста. При этом у учащихся формируются правильные представления о многообразии окружающей среды. Педагогический потенциал сельской среды не исчерпывается лишь ее эстетической привлекательностью.

В настоящее время большое внимание придается благоустройству территории, прилегающей к образовательной организации. Озеленение пришкольной территории вносит как эстетический аспект в экологическое воспитание обучающихся: радует глаз разнообразием форм, сочетанием цветов и оттенков, умело подобранной композицией ароматов, так и прикладной характер: трудовое воспитание при разбивке клумб, формировании дизайна, приведении территории в порядок в различное время года. Оригинальное и разнообразное оформление территории поднимает настроение учащимся, учителям и работникам образовательного учреждения, что способствует улучшению качества обучения. От того, с каким настроением приходят в образовательную организацию взрослые и дети, зависит уровень их работоспособности.

В любое время года на школьном дворе ведутся природоохранные работы: осенью ученики развешивают кормушки, участвуют в экологических субботниках по очистке территории; зимой подкармливают птиц; весной обновляют видовой состав растительности. Кроме того, самими обучающимися проводится природоохранная пропаганда среди учащихся младшего звена и взрослого населения. В летний период обучающиеся всех возрастных групп проходят трудовую практику, которая включает уборку территории и поддержание ее в порядке, уход за растениями вокруг образовательной организации и внутри ее. Также в образовательном учреждении проходит неделя экологии, насыщенная различными мероприятиями на экологическую тему (конкурсы сочинений, стихотворений, плакатов и рисунков, неделя птиц с развешиванием скворечников и другие мероприятия).

Данные формы работы сочетают в себе как элементы обучения, так и значительно расширяют кругозор обучающихся, укрепляют межпредметные связи и способствуют развитию любознательности и

наблюдательности. Таким образом, школьный двор и образовательное пространство в целом вносят свой вклад в формирование у подрастающего поколения потребности общения с природой.

Исследовательская деятельность — одна из самых эффективных форм работы по получению знаний по экологии обучающимися и их экологическому воспитанию. Выполнение различных исследовательских проектов в природной обстановке позволяет обучающимся активно приобщаться к изучению природных сред, экологических систем своего села, участвовать в научно-практических конференциях, обмениваться результатами исследований с учащимися из других образовательных организаций, работающим по этим же проблемам. Учащиеся, участвующие в выполнении экологических исследований, имеют возможность реализовать свои способности, повысить свою социальную активность.

Таким образом, работа по экологическому воспитанию, проводимая в образовательной организации, способствует формированию:

- экологической культуры и нравственной позиции обучающихся в отношении природной среды;
- знаний основных принципов построения и существования природных биоценозов;
- интереса к исследовательской деятельности, стремления к здоровому образу жизни.

Литература

1. Воробьев Д. В. Экопрофилактика лекарственной болезни [Электронный ресурс]. URL: http://xn--btbcgij5a5abcaudw2n.xn--p1ai/eco_lekarstbol.php
2. Ерзикова А. Я. Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения в вузе // Четвертые университетские социально-гуманитарные чтения 2010 года: в 3 т. Т. 3: матер. Иркутск: изд-во Иркут. гос. ун-та, 2010. С. 189—195.
3. Кашицына Л. В. Экопрофилактика в образовательном учреждении // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. 1—3 октября 2015 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 222—226.
4. Кашицына Л. В. Экопрофилактика в образовательном учреждении во внеучебной деятельности // Здоровьесберегающие технологии во внеучебной деятельности участников образовательного процесса: сб. науч. ст. / Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского». Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 57—59.

Экстремизм и его профилактика в молодежной среде

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы вовлечения молодых людей в экстремистские организации, а также пути профилактики.

Ключевые слова: экстремизм, экстремистская деятельность, обучающиеся, образовательная организация, девиантное поведение, профилактика экстремизма, молодежная среда.

Экстремизм является одной из наиболее сложных социально-политических проблем современного российского общества, что связано, в первую очередь, с многообразием экстремистских проявлений, неоднородным составом организаций экстремистской направленности, которые оказывают дестабилизирующее влияние на социально-политическую обстановку в стране. Под влиянием социальных, политических, экономических и иных факторов в молодежной среде, не имеющей прочных идеологических установок, формируются радикальные взгляды и убеждения. Таким образом, молодые граждане пополняют ряды экстремистских и террористических организаций, активно использующих разобщенную российскую молодежь в своих политических интересах. Одной из приоритетных задач, стоящих перед органами по делам молодежи, является осуществление мероприятий по профилактике и противодействию радикализации российской молодежи и недопущение инспирирования экстремизма в молодежной среде. Молодежная среда в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала [2; 5].

В новых условиях нужны новые правила взаимодействия между властью и социальными структурами, позволяющие установить партнерские отношения в решении общей задачи по противодействию экстремистским проявлениям, без которых эта работа будет малоэффективной и не даст ожидаемых результатов. Особая миссия при этом должна отводиться семье, школе, учебным заведениям, религиозным деятелям, средствам массовой информации, деятелям литературы, кино, музыки, науки и т. д. Важно создание единого образовательного пространства «семья — профессиональная образовательная организация», главной задачей которого станет информационное противодействие экстремизму и терроризму в процессе воспитания молодежи. Главной определяющей компонентой в разработке стратегии работы по профилактике экстремизма должна быть педагогическая, образова-

тельная деятельность, направленная на перестройку общественного сознания, воздействие на восстановление позитивных ценностных ориентиров у молодых людей. Особая роль должна отводиться не формальной, а системной пропаганде правовых знаний в учебных заведениях, информированию учащихся об уголовной ответственности за террористические деяния, а также введение антитеррористического образования в различных образовательных учреждениях.

Понятие экстремистской деятельности дается в Федеральном законе от 25 июля 2002 г. «О противодействии экстремистской деятельности». Статья 1 Закона трактует экстремистскую деятельность как:

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения;
- воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений или иных организаций, соединенное с насилием либо угрозой его применения;
- совершение преступлений по мотивам, указанным в пункте «е» части первой статьи 63 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;
- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;
- публичное заведомо ложное обвинение лица, замещающего государственную должность Российской Федерации или государственную

должность субъекта Российской Федерации, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний, указанных в настоящей статье и являющихся преступлением;

- организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению;
- финансирование указанных деяний либо иное содействие в их организации, подготовке и осуществлении, в том числе путем предоставления учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной и иных видов связи или оказания информационных услуг [1].

В действующем российском законодательстве отсутствует понятие «экстремизм», однако оно имеется в международных нормативно-правовых актах.

Согласно ст. 1 Шанхайской конвенции от 15 июня 2001 г. «О борьбе с терроризмом, сепаратизмом и экстремизмом» экстремизм — это какое-либо деяние, направленное на насильственный захват власти или насильственное удержание власти, а также на насильственное изменение конституционного строя государства, а равно насильственное посягательство на общественную безопасность, в том числе организация в этих целях незаконных вооруженных формирований или участие в них, и преследуемые в уголовном порядке.

Вместе с тем он представляет собой целое направление в рамках современных идеологических течений и общественно-политических движений, стремящееся повлиять на процесс общественного развития, исходя из собственных норм и догм. Теоретическое обоснование экстремизма сводится к тому, что современное общество утратило способность к конструктивному и ненасильственному решению общественно-политических проблем.

Итак, экстремизмом, с государственно-политической точки зрения, следует признавать приверженность конкретных лиц или организаций к крайним взглядам и мерам общественной практики, несущим в себе высокую степень опасности (потенциальной или актуальной) для личности, общества и государства. Степень такой опасности должна определяться на основе широкого общественного мнения, в ходе научных, общественных и парламентских дискуссий. Меры, принимаемые для профилактики и противодействия конкретным формам экстремизма, должны соответствовать степени их общественной опасности в конкретной стране.

Молодежный экстремизм — это взгляды и тип поведения молодых людей, основанные на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства. Он предполагает непримиримость к инакомыслящим (особенно к представителям

определенных молодежных движений), а также стремление к созданию тоталитарного сообщества, основанного на подчинении [7].

Ученые разделяют природу молодежного экстремизма на объективную и субъективную составляющие. К первой следует отнести свойственный юношескому возрасту максимализм, проявляющийся в девиантном и даже делинквентном поведении, в котором можно увидеть стремление молодого поколения заявить старшим о своей возрастающей социальной роли в обществе, т. к. наиболее его социально активную часть не устраивает роль только электората или послушного инструмента в руках политической элиты, борющейся за власть и иные приоритеты в политической, экономической жизни страны; осуществить социальное «зондирование» границ допустимого в рамках существующих норм поведения. Оно, обычно, проявляется на индивидуальном уровне и нередко выходит за рамки девиантного поведения и поэтому может представлять определенную угрозу окружающей индиди-вида микросоциальной среде; отмоделировать, в первую очередь, на уровне группового общения варианты агрессивного поведения в обществе. Эти проявления в подавляющем большинстве носят деструктивный характер и могут представлять реальную угрозу социальному порядку на локальном уровне [6].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что молодежный экстремизм в современной России имеет как объективные, так и субъективные условия для возникновения и развития, что и активно используется различными силами с высоким ресурсным потенциалом.

Сегодня экстремизм в молодежной среде стал в России массовым явлением, активизировалась деятельность асоциальных молодежных организаций экстремистского характера (PHE, скинхеды, фанаты и т. д.), спекулирующих на идеях национального возрождения и провоцирующих рост преступных акций на этнорелигиозной, политической почве. Но дело не только и не столько в цифрах (на территории РФ действует 141 молодежная группировка, количество постоянных членов, входящих в неформальные молодежные группы и движения экстремистской направленности, составляет до полумиллиона человек), а в том, что речь идет о социальной болезни, глубоко затрагивающей суть отношений в обществе, все больше и больше захватывающей подрастающее поколение. Опасным является и тот факт, что экстремизм в России «молодеет», социологи отмечают, что наиболее часто совершают преступления молодые люди в возрасте 15—25 лет [4].

Поскольку молодежный экстремизм является не только угрозой национальной безопасности России, ее целостности, но и опасен и для институтов демократии, формирующегося гражданского общества, то

противодействие ему вызвано объективным стремлением к социальной и политической стабильности.

Важным социальным институтом, имеющим возможность всецело реализовать государственную политику по работе с подростками и молодежью является школа (и шире, система образования), которая также выступает в качестве важного инструмента в процессе государственного воспитания молодежи. Функция учреждений образования сводится к просвещению, разъяснению и рекламе позитивных, конструктивных и социально одобряемых образцов поведения: проведение профилактических мероприятий в учреждениях образования и воспитания, в том числе и для самых маленьких детей.

Экспериментальное исследование было проведено с обучающимися в возрасте 15—16 лет в количестве 22 человек (10 девушек, 12 юношей).

Вначале нами проводился выбор диагностического инструментария, адекватного задачам исследования. На основе анализа литературных источников по проблеме исследования мы выявили, что предрасположенными к экстремизму будут молодые люди с девиантным поведением и склонные к неоправданному риску.

Поэтому для реализации экспериментального исследования склонности молодых людей к экстремизму нами был подобран необходимый диагностический инструментарий, состоящий из следующих методик:

1. Методика склонности к отклоняющемуся поведения (А. Н. Орел).
2. Методика склонности к риску (М. Шуберт).

В результате исследования получены следующие данные:

- — значительная часть молодых людей склонна к нарушению социальных норм, правил и законов, обладает неконформными установками, ищет конфликты и столкновения, противопоставляет себя обществу (более 50 %);

- у 21 % респондентов полученные данные свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», гедонистически ориентированных нормах и ценностях;

- в то же время у 14 % молодых людей полученные результаты свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садомазохистских тенденциях; а у 72 % испытуемых получены данные, которые свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации са-

моразрушающего поведения, тенденции к соматизации тревоги, склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях;

- результаты исследования по шкале склонности к агрессии и насилию были получены у 46 %, которые свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций, агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, склонности решать проблемы посредством насилия, тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, наличия садистических тенденций; следовательно, большинство подростков в той или иной степени склонны к агрессивному поведению, к проявлению агрессии в межличностных взаимоотношениях, склонности решать различные проблемы в своей жизни посредством насилия.

- у 28 % испытуемых присутствуют деликвентные тенденции и низкий уровень социального контроля, склонность к правонарушениям и противоправному поведению.

В сочетании с высокой степенью склонности к неоправданному риску в различного рода ситуациях большинства молодых людей, по нашему мнению, это может в дальнейшем привести к вовлечению их в экстремистскую деятельность. Для предотвращения подобного рода деятельности необходимо проводить с ними профилактическую работу.

Профилактика экстремистских проявлений у подростков должна осуществляться в нескольких направлениях:

- выявление подростков и молодежи групп риска методами, включающими провоцирование экстремистского поведения;

- работа с несовершеннолетними по профилактике экстремистской деятельности: классные часы («Патриотизм без экстремизма»); дни правовых знаний; патриотические общешкольные мероприятия (День снятия Блокады, День Победы и др.); библиотечные уроки («Национализму скажем „НЕТ!“», «Мы разные, но мы вместе»); беседы («Преступление против личности, общества и государства», «Экстремизм — угроза человеку и государству»); круглые столы («Истоки молодежного экстремизма», «Опасность экстремизма»); Клуб свободного общения для учащихся «группы риска»; организация спортивных праздников. Кроме того, целесообразно использовать такое средство профилактики экстремизма, как включение подростков и молодых людей в самостоятельную исследовательскую работу: подготовку рефератов, эссе, конкурсных научных работ по вопросам социального взаимодействия и мультикультурной компетентности;

- информационно-просветительская работа с родителями: родительские собрания; тренинги; родительский лекторий («Неформальные объединения в молодежной среде»);

- информационно-просветительская работа с педагогическим составом школы: для классных руководителей — занятие по ознакомлению с современными молодежными субкультурами экстремистского направления и анкетирование; для педагогического состава — проведение производственного совещания по теме «Экстремизм» и педагогический совет по профилактике экстремизма, национализма и ксенофобии среди учащихся школ [2: 5].

Литература

1. О противодействии экстремистской деятельности: федер. закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2002. № 30. Ст. 3031.
2. Кашицына Л. В., Вавилов М. А., Абрамов А. С. Противодействие проявлениям экстремизма и национализма среди молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. факта физ. культуры и безопасности жизнедеятельности. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 55—59.
3. Кашицына Л. В., Рыбка Н. А. Профилактика экстремизма в образовательной организации: сб. науч. ст. факта физ. культуры и безопасности жизнедеятельности / под. ред. Л. В. Кашицыной. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 48.
4. Козлов А. А. Молодежный экстремизм. СПб.: Питер, 2008. 498 с.
5. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособие / авт.-сост. Л. В. Кашицына, Н. А. Медведева. Саратов: Саратовский источник, 2017. 160 с.
6. Павлинов А. В., Дятлов Е. Ю. Особенности проявлений экстремизма в молодежной среде и меры противодействия ему // Вестник Владимирского юридического института. 2008. № 4. С. 208—210.
7. Фридинский С. Н. Молодежный экстремизм как особо опасная форма проявления экстремистской деятельности // Юридический мир. 2008. № 6. С. 26.

УДК 613.6+614.8

М. В. Князева

Нейтрализация деструктивного влияния социальных сетей на базе общеобразовательного учреждения

Аннотация: в статье представляются результаты исследования медиазависимости среди обучающихся общеобразовательных учреждений, предлагается программа, специфика которой направлена на снижение уровня деструктивного влияния социальных сетей.

Ключевые слова: интернет-зависимость, социальные сети, нейтрализация деструктивного влияния социальных сетей.

На сегодняшний период Интернет и социальные сети, пожалуй, составляют основу свободного времяпрепровождения современной молодежи.

Социальная сеть (англ. social network) – объединение социальных позиций, социальных факторов (люди или организации) и их связей. Термин «социальная сеть» впервые введен Джоном Барнсом (John A. Barnes) в 1954 г. в работе «Классы и собрания в норвежском островном приходе».

Социальная сеть — это социальная структура, состоящая из групп узлов, которыми являются социальные группы, личности, индивидуумы.

Рассмотрев разные определения, можно сказать, что основополагающее значение для понимания термина «социальная сеть» имеет слово «социальная». То есть социальные сети – это сайты, отражающие межличностные, безадресные отношения, в которых человек проявляет себя свободно, как он желает и может. Социальная сеть — это группа знакомых людей, где один человек представляет центр, а его знакомые являются ветками группы. Между всеми существуют двусторонние либо односторонние связи.

Проанализировав деятельность социальных сетей и сообществ, можно прийти к выводу, что не все они несут в себе конструктивный характер. Часть социальных сетей можно отнести к деструктивным, либо они несут в себе деструктивный характер.

Под деструктивной деятельностью социальных сетей понимают «специфическую человеческую форму активного отношения к миру, основное содержание которой составляет разрушение или нарушение нормального функционирования существующих объектов и систем, обеспечивающих нормальное функционирование личности, общества и государства» [2]. В этом состоит сложность нейтрализации деструктивного влияния социальных сетей.

На данный момент прослеживается тенденция того, что социальные сети становятся инструментом деструктивно-психологического влияния, в том числе их используют для манипулирования личности, тем самым подвигнув ее на различные деструктивные действия. Согласно данным статистики, около 50 % всех россиян зарегистрированы в одной из социальных сетей. По мнению российских ученых, 96 % обучающихся используют социальную сеть как альтернативу реальному общению, и зачастую они подвержены разрушающему воздействию этих социальных сетей. На неокрепшую психику молодого человека медиаинформация может достаточно легко оказать влияние, подвигнув его на различные деструктивные действия [4]. Именно поэтому многие ученые серьезно занимаются проблемой интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей, проблемами влияния медиаинформации

на человека [3]. Интернет-зависимость и зависимость от социальных сетей вызывают научный интерес у широкого круга ученых, но несмотря на это, вопросы, касающиеся данной области, недостаточно изучены и описаны в научной литературе [5].

Экспериментальной базой нашего исследования влияния социальных сетей выступила МОУ «СОШ № 7 г. Балашова Саратовской области». Экспериментальная выборка составила 20 человек в возрасте 15—16 лет.

Для исследования влияния социальных сетей нами были использованы следующие методики: тест К. Янг, опросник на киберкоммуникативную зависимость А. В. Тончевой. При интерпретации данных, полученных по методике К. Янг, нами выделен большой процент опрошенных (75 %), у которых было диагностировано выраженное проявление интернет-зависимости. С помощью опросника на киберкоммуникативную зависимость также выявлено 75 % обучающихся, для которых свойственно постоянное и интенсивное использование социальной сетей. Средний уровень киберкоммуникативной зависимости продемонстрировали 23 % обучающихся, для них характерно периодическое проявление признаков зависимости. Низкий уровень киберкоммуникативной зависимости выявлен у 2 % анкетированных, они могут контролировать использование социальных сетей, а также имеют приоритеты общения в реальной жизни.

Таким образом, проблема зависимости от социальных сетей и нейтрализации подобного влияния является чрезвычайно актуальной для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Для нейтрализации деструктивного влияния социальных сетей нами была разработана программа, которая применялась при работе с учащимися 10-го класса. Занятия с обучающимися экспериментальной группы проводились во внеучебное время 1—2 раза в неделю по одному часу на протяжении одного месяца. Общее количество проведенных занятий — 5 по 45 мин. Предлагаемая программа нацелена на обучающихся 10-го класса МОУ СОШ № 7 г. Балашова Саратовской области. В данной программе были представлены последующие занятия с обучающимися испытуемой группы:

Занятие 1. «Интернет-зависимость».

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

В ходе проведения занятия школьники знакомятся между собой, на занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях. В ходе дискуссий выясняются плюсы и минусы сети, влияют ли они на организм человека.

Занятие 2. «Давай общаться не только в сети!»

Цель: развитие навыков общения среди старшеклассников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

В ходе тренинга проводятся упражнения, с помощью которых выполняются поставленные задачи. Участники занятия в игровой форме начинают взаимодействовать друг с другом.

Занятие 3. «Самооценка» повышение самооценки участников

Цель: необходимо доказать обучающимся, что они могут общаться не только в сети.

Пониженная самооценка является одним из факторов, формирующих интернет-зависимость. В сети человеку легче общаться, ведь там не виден твой социальный статус, необходимо добиться того, чтобы и в реальной жизни были стерты «границы стеснения».

Занятие 4. «Тревожность»

Цель: снижение реактивной и личностной тревожности участников.

Участников необходимо научить бороться со стрессом. Данное явление очень часто встречается в нашей жизни, мы не можем полностью исключить стресс, но можем снизить его уровень влияния на наш организм.

Занятие 5. «Прощание»

Цель: рефлексия.

В ходе завершающего занятия мы подводим итоги. Поднимаются вопросы следующего характера: «Что вам понравилось на наших занятиях?», «Что вы хотели бы добавить, а что исключить?». Третий — заключительный этап экспериментального исследования был посвящен повторной диагностике зависимости от социальных сетей. Диагностика на контрольном этапе проводилась по тем же методикам, что и в констатирующем эксперименте.

Для оценки полученных сдвигов использовался Т-критерий Вилкоксона.

1. Результаты повторного исследования интернет-зависимости по методике К. Янг.

Повторное проведение диагностической методики показало значительные сдвиги в сторону снижения уровня интернет-зависимости ($p \leq 0,05$).

2. Результаты исследования интернет-зависимости по опроснику на киберкоммуникативную зависимость.

Повторное проведение диагностической методики показало значительные сдвиги в сторону снижения уровня киберкоммуникативной зависимости ($p \leq 0,05$).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности реализованной нами коррекционно-профилактической работы.

Она способствовала значительному снижению уровня интернет- и киберкоммуникативной зависимости школьников

Следовательно, разработанный нами комплекс профилактических занятий позволяет снизить тревожность, повышает самооценку, развивает коммуникативные умения и навыки. Снизив время нахождения в социальных сетях, мы значительно обезопасим подростков от таких проявлений деструктивного воздействия социальных сетей как троллинг, кибербуллинг и т. п. [1]). Несмотря на то, что в настоящее время вопрос правового контроля виртуальной коммуникации поднимается все чаще [4], пробелы в законодательстве и недостаток precedентов препятствует решению проблемы стремительного распространения подобных угроз.

Литература

1. Еремина Е. А., Калинина Ю. В. и др. Информационные угрозы коммуникативного характера // Гаудеамус Т. 2. 2012. № 20. С. 124—125.
2. Лысак И. В. Человек — разрушитель: деструктивная деятельность человека как социокультурный феномен. Таганрог: Изд-во Таганрогского гос. радиотехнического ун-та, 1999.
3. Смирнов В. М. Проблема безопасного медиапотребления в условиях нарастающей информатизации общества // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 333—336.
4. Смирнов В. М., Малюченко Г. Н. Психологическая диагностика и коррекция медипотребления. Саратов: Наука, 2011. 91 с.
5. Терякова А. С., Боброва И. И. Влияние социальных сетей на молодежь // Портал научно-практических публикаций [Электронный ресурс]. URL: <http://portalnp.ru/2014/12/2243>.
6. Шумилова А. А. Деструктивные воздействия в информационно-коммуникативном пространстве социальных медиа // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/08/16122>

УДК 613.9

А. Н. Козаченко

Совершенствование формирования культуры питания у обучающихся образовательной организации

Аннотация: рассматриваются пути повышения осведомленности учащихся, их родителей и педагогов о правилах здорового питания, формирования у них готовности следовать этим правилам.

Ключевые слова: учащиеся, родители, рациональное питание, формирование культуры питания.

Правильное питание играет значительную роль в формировании здоровья обучающихся и является одним из главных факторов, определяющих эффективность их обучения. Оно способствует повышению их работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма [1; 2].

По мнению А. А. Кармаева и Н. В. Тимушкиной, правильное питание становится сегодня «экономически выгодным, так как сохраняет здоровье людей, играет важную роль в предупреждении заболеваний, поддерживая тем самым генофонд нации» [1].

Культура питания является важнейшей составной частью общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. Ее формирование должно начинаться в семье и продолжаться в школе на протяжении всего периода обучения ребенка с учетом его возрастных психофизиологических особенностей. Работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Поэтому целью нашего исследования явилась разработка программы, направленной на повышение культуры питания учащихся общеобразовательной организации.

Исследование проводилось в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Нежежино Лысогорского района Саратовской области».

В результате наблюдения и анализа документации было установлено, что организация питания в школе возлагается на директора. Он отвечает за обеспечение всех обучающихся высококачественным, безопасным, сбалансированным питанием в соответствии с СанПиН. Контроль качества, разнообразия, витаминизации блюд, закладки продуктов питания, кулинарной обработки, выхода блюд, вкусовых качеств пищи, санитарного состояния пищеблока, правильности хранения, соблюдения сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал образовательной организации, представителей педагогического коллектива, родительской общественности.

Питьевой режим осуществляется при помощи фонтанчиков со съемными фильтрами.

С целью выявления осведомленности учащихся и их родителей о правилах здорового питания, готовности следовать им в повседневной жизни нами была разработана анкета, включающая 20 вопросов.

Результаты анкетирования родителей (табл. 1) и учащихся (табл. 2) свидетельствуют о недостаточной осведомленности их о правилах здорового питания, об обеспечении безопасности пищевых продуктов.

Таблица 1

Результаты опроса родителей

Процент опрошенных родителей	15 %	33 %	30 %	12 %	10 %
Процент верных ответов родителей	менее 50 %	50—70 %	70—80 %	80—90 %	более 90 %

Таблица 2

Результаты опроса обучающихся

Процент опрошенных обучающихся	17 %	21 %	25 %	22 %	15 %
Процент верных ответов обучающихся	менее 50 %	50—70 %	70—80 %	80—90 %	более 90 %

На основании полученных результатов нами была разработана и частично апробирована программа совершенствования работы МБОУ «СОШ с. Невежкино» по формированию культуры питания обучающихся. В рамках трех направлений были запланированы и проведены мероприятия, направленные на повышение осведомленности обучающихся и их родителей о правилах здорового питания, формирование у них готовности следовать этим правилам, демонстрацию педагогам зависимости успеваемости и поведения учащихся на уроках от характера их питания.

Общий план программы

Направление 1

Работа с родителями, включающая проведение курса лекций о рациональном питании с учетом возрастных особенностей человека (в первую очередь детей).

Направление 2

Работа с обучающимися, которая включает в себя проведение тематических классных часов о формировании культуры питания.

Направление 3

Работа с педагогическим коллективом. Преподавателям предложено на своих уроках указать непосредственную связь между питанием и проводимым учебным предметом.

Реализация программы

Направление 1

За двухмесячный период было решено провести тематические родительские собрания. Образовательное учреждение является малокомплектным, поэтому родителей, обучающихся разбили на группы следующим образом:

1 группа — родители обучающихся в начальной школе;

2 группа — родители обучающихся с 5 по 7 классы;

3 группа — родители обучающихся с 8 по 9 классы.

Направление 2

В силу того, что образовательное учреждение малокомплектное, обучающиеся друг друга хорошо знают, классные часы проводились совместно.

Классные часы в начальной школе. Изучение культуры питания происходило в форме путешествия. Во время него ребятам рассказывали о еде, ее функциях, назначении, приводили примеры влияния продуктов на умственные и физические возможности человека. Показывались тематические ролики.

Классные часы в 5—7 классах. Изучение культуры питания и формирование правильных привычек проводилось в форме игры. Ребят разделили на две команды и они, выполняя конкурсные задания, узнали по выбранной теме много нового и интересного.

Классные часы в 8—9 классах. Ребята подготовили яркие выступления о формировании и поддержании правильных привычек при питании. Общение проходило в форме круглого стола.

Направление 3

Преподаватели на примерах и собственном опыте рассказывали обучающимся, как важно питаться правильно. На своих уроках педагоги тематически осветили выбранную тему.

На уроках физкультуры рассказали, какие продукты способствуют наращиванию мышечной массы, а какие, наоборот, не способствуют появлению спортивной фигуры.

На уроках математики было предложено научиться высчитывать среднюю суточную норму килокалорий.

На уроках истории рассказано об основных этапах становления русской кухни.

На уроках географии указаны особенности питания различных народов, проживающих на территории Российской Федерации.

На уроках литературы предложены различные отрывки из художественных произведений, в которых рассказывалось о еде.

По русскому языку проведен конкурс домашних сочинений-рассуждений на тему «Как это питаться правильно?»

Оценка полученных результатов

После окончания двухмесячного периода были подведены итоги на общем родительском собрании вместе с детьми. Награждены самые активные родители, обучающиеся, преподаватели.

Всем участникам опять было предложено ответить на вопросы анкеты о здоровом питании (табл. 3, 4).

Таблица 3

Результаты опроса родителей

Процент опрошенных родителей	0	36	35	15	14
Процент верных ответов родителей	менее 50 %	50—70 %	70—80 %	80—90 %	более 90 %

Таблица 4

Результаты опроса обучающихся

Процент опрошенных обучающихся	2 %	23 %	30 %	26 %	19 %
Процент верных ответов обучающихся	Менее 50 %	50—70 %	70—80 %	80—90 %	более 90 %

Можно сделать вывод, что качество знаний о правильном или рациональном питании у участников проведенного мероприятия повысилось.

Литература

1. Кармаев А. А., Тимушкина Н. В. Организация школьных мероприятий по здоровому питанию // Академический вестник Академии социального развития. 2013. № 3 (9). С. 31—53.
2. Тимушкина Н. В., Талагаева Ю. А. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Саратов: Саратовский источник, 2015. Ч. 1.

УДК 613.6+614.8

Л. В. Козачук, Л. Б. Давтян

Проведение занятий по теме «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях»

Аннотация: в статье представлены результаты исследования обучающихся по определению уровня знаний оказания первой помощи и рекомендации по их совершенствованию.

Ключевые слова: первая медицинская помощь, образовательная организация, обучающиеся, обучение.

Ежегодно статистика показывает рост смертности в стране от травм и происшествий всех видов, прежде всего социального характера. Плохая дорожная сеть, использование обветшалой производственной базы, устаревшее оборудование и, как следствие, низкая культура безопасного поведения неизбежно ведут к значительному росту несчастных случаев в быту, на транспорте и производстве.

Поэтому первую медицинскую помощь (ПМП) должен уметь оказать каждый человек, тем более выпускник образовательного учреждения. Основная задача оказания первой помощи при несчастном случае — сохранить жизнь пострадавшего до прибытия спасательных служб, используя любой шанс для его спасения. Однако на практике наблюдается явная беспомощность большинства граждан — очевидцев происшествий.

Под термином «неотложные состояния» понимают такое состояние больного, при котором наблюдаются расстройства физиологических функций и нарушения деятельности отдельных систем, они не могут спонтанно корригироваться путем саморегуляции и требуют частичной коррекции или замещения. Необходимость оказания неотложной помощи до сих пор представляют проблему, ее каждый решает, как может.

В современном обществе эта проблема стоит наиболее остро, потому как 40 % из числа пострадавших, оставшихся живыми, в момент самой катастрофы и извлеченных из-под обломков, но, к сожалению, погибших в последующем, могли быть спасены, если бы люди, оказавшиеся рядом с ними и не получившие повреждений, умели оказывать первую медицинскую помощь.

Следовательно, оказание первой медицинской помощи в современном мире играет значительную роль в спасении жизни при неотложных состояниях и предупреждении осложнений. Ее значимость особенно возрастает в условиях катастроф, когда создается значительный разрыв во времени между моментом повреждения или развития неотложного состояния и помощью, оказываемой врачом (в образовательном учреждении, на отдыхе, в походе, лесу и т. д.). Обучению приемам доврачебной помощи следует уделять внимание в образовательных организациях, поскольку педагог часто встает перед необходимостью ее оказания при развитии неотложных состояний или травмах у обучающихся и именно он должен обучать учащихся приемам оказания первой медицинской помощи.

Проводимое исследование на базе МБОУ «СОШ с. Нижегороды Калининского района Саратовской области» с помощью опросника, в котором принимали участие 16 учащихся 10-го класса, показало следующие результаты:

- 100 % респондентов в школе преподавалось оказание первой медицинской помощи;
- практические занятия проводились у 70 % обучающихся;
- 60 % учащихся считают, что они смогут оказать ПМП при различных ранениях и травмах (как видно из вышеприведенного анализа, это не совсем так);
 - 70 % респондентов знают, какие виды кровотечений бывают;
 - способы остановки кровотечений знают 60 % участвующих в анкетировании (в 90 % респондентов это наложение жгута);
 - 40 % участвующих считают, что знают точки пальцевого прижатия при кровотечении (при опросе количество сокращается до 0 %);
 - умеют накладывать жгут 20 % обучающихся;
 - наглядно на занятиях остановка кровотечения показывалась 40 % обучающихся, а практически отработывалась лишь 10 % обучающихся, то есть одним человеком;
 - считают, что смогут оказать помощь при кровотечении 60 % обучающихся;
 - правила оказания первой медицинской помощи при ранениях знают 30 % учащихся, правила наложения повязок 10 % респондентов;
 - наглядно показывали наложение повязок практически всем респондентам — 80 % (из опроса выяснилось, что это в основном спиралевидные повязки на предплечье и голень, лишь в одном случае респондент ответил «все виды»), практически отработывали всего 40 % обучающихся (на верхние конечности, в одном случае — «все виды»);
 - считают, что в случае необходимости смогут быстро и правильно наложить повязку 10 % респондентов;
 - правила оказания ПМП при переломах знают 40 %, из них правила иммобилизации конечностей — 10 % обучающихся;
 - как действовать при переломах позвоночника, таза, ребер знают 30 % обучающихся;
 - наглядно показывалось, как накладывать шины — 20 % обучающихся;
 - считают, что в случае необходимости смогут быстро и правильно наложить шину 10 % респондентов;
 - знают, как делать искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца 60 % респондентов, наглядно показывалось — 60 % обучающихся, пробовали практически — 30 % учащихся; считают, что смогут вывести пострадавшего из состояния клинической смерти 40 %, (как дополнение хочется заметить, что ни один из опрошенных не назвал (даже приблизительно) соотношение вдохов и надавливаний на

грудную клетку при проведении реанимационных мероприятий, что, на наш взгляд, является очень показательным фактом их подготовки);

- несмотря на невысокий уровень подготовки, 100 % опрошенных считают необходимым умение оказывать ПМП, 60 % знают, что по российскому законодательству в случае неоказания первой медицинской помощи понесут ответственность за неоказание ПМП и должны совершенствоваться в умении ее оказывать;

- 100 % респондентов считают необходимым улучшать уровень преподавания ПМП в общеобразовательных учреждениях, основным методом улучшения преподавания 100 % считают увеличение количества часов, отводимых на практические занятия, также высказывались пожелания о повышении уровня самих преподавателей и проведении медицинской подготовки специалистами, что, по сути, является одним и тем же.

Для повышения уровня подготовки учащихся необходимо уйти от формализма в учебном процессе, вывести обучающегося из-за парты и поставить его в ситуацию, близкую к реальной. Обучение в школе на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» у обучающихся старших классов должно строиться в виде проблемных и игровых занятий с имитацией самых различных видов несчастных случаев. Основная цель подобных занятий — отработать тактику и навыки правильного поведения, способы быстрого сбора информации о пострадавшем, схемы оповещения спасательных служб и администрации, а главное — научить мобилизовать все наличные силы и резервы, быстро принимать рациональные решения в затруднительных условиях экстренной ситуации (темнота, дождь, холод, отсутствие необходимых средств спасения) и приступать к оказанию первой медицинской помощи.

Для проведения занятий необязательно использовать традиционные аудитории, парты и столы, можно — школьный двор, спортивный зал, коридор. Достаточно условно имитировать площадку места происшествия, выбрать наиболее типичную ситуацию несчастного случая, чтобы включить в обсуждение весь класс, заставить каждого подростка принимать те или иные решения в выборе тактики поведения и действий.

Нужно взять на вооружение только те методики оказания первой помощи, которые реально может применить подросток. Прежде всего это методики остановки кровотечения и проведения сердечно-легочной реанимации, придания наиболее благоприятного положения тела пострадавшему.

Ошибочно считается, что если не сделать вдоха искусственного дыхания, то не имеет смысла приступать к непрямому массажу сердца. Вдох делать иногда очень неприятно и страшно, у каждого есть право

на брезгливость. В итоге некоторым проще пройти мимо лежащего на земле человека, чем иметь столько неприятностей. По сути, многие отказывают умирающему человеку в оказании помощи. Но можно комплекс реанимации начать с непрямого массажа сердца, не обязательно прикладываться к губам пострадавшего [2].

Необходимо полнее оснащать аптечки и здравпункты жгутами, шишами, средствами шадящей иммобилизации и транспортировки, обучать каждого ученика использованию разных видов средств спасения и оказания первой помощи. Причем комплектация аптечки должна соответствовать задачам оказания первой медицинской помощи. Определяющим в составе аптечек являются средства оказания помощи при травмах. Требования к составу аптечки: дезинфицирующая жидкость для обработки рук и кожи вокруг раны, маска для проведения искусственного дыхания, резиновый баллончик (груша) для очищения полости рта и верхних дыхательных путей, атравматичный жгут «Альфа», складная универсальная шина, гипотермический пакет, бинты и лейкопластырь, противоожоговая пленка, набор лекарственных препаратов.

Для того чтобы каждый ученик хорошо знал содержимое аптечки и смог в любую минуту привычно и безошибочно наложить жгут, шину, холод, необходимо именно ее использовать в качестве главного учебного пособия на практических занятиях.

Необходимо внедрить краткие красочные и компактные инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Разработаны три назначения подобной инструкции:

1. Нормативно-рекомендательный документ, который дает уверенность в действиях при оказании первой помощи с четко обозначенным кругом компетентности и возможности оказывающего помощь, его прав и обязанностей, последовательностью принятия решений и алгоритмами действий.

2. Учебное пособие в качестве сжатого конспекта занятий, которые удобно изучать в свободное время.

3. Карманная памятка с элементами экстренного поиска информации.

Можно использовать для обучения современные роботы-тренажеры, так как нельзя обучать навыкам первой помощи без тренажера.

Надо включать в традиционные соревнования или конкурсы обязательные вопросы (этапы) по демонстрации навыков первой медицинской помощи, предусматривающие решение следующих задач: максимально приблизить подростков к реальным условиям ЧС; провести мощный психологический и эмоциональный тренинг, который заставит запомнить свои ошибки и просчеты на всю жизнь; выявить уровень подготовки учеников и его соответствие принятому стандарту; оценить

динамику подготовки учеников по сравнению с предыдущими соревнованиями; продемонстрировать новые методики и полезный опыт; выявить и поощрить лучших.

Подобные соревнования и конкурсы в школе на среднем этапе обучения должны способствовать совершенствованию навыков оказания первой медицинской помощи, создавать реальный и наглядный эталон поведения в ЧС [3].

Таким образом, решить назревшую проблему по обучению учащихся навыкам оказания первой медицинской помощи можно оперативно и качественно.

Литература

1. Бубнов В. Очевидец происшествия — не спаситель пострадавшего // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2004. № 3. С. 17—20.
2. Водителю о первой медицинской помощи. М.: Русское слово, 2009. 80 с.
3. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: метод. пособие. М.: Дрофа, 2009. 271 с.
4. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи: учеб. пособие / под общ. ред. Р. И. Айзмана, С. Г. Кривошекова, И. В. Омельченко. 3-е изд., испр. и доп. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2005. 464 с.

УДК 371.4

В. В. Кондратьев

Воспитание силовых способностей у обучающихся в группах общей физической подготовки

Аннотация: статья посвящена проблеме развития силовых способностей у обучающихся старших классов и повышения их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Представлены результаты исследования, отражающие уровень развития силовых способностей у обучающихся. Предложена программа занятий группы общей физической подготовки, направленная на воспитание силовых способностей обучающихся.

Ключевые слова: силовые способности, обучающиеся, внеурочная деятельность, группа общей физической подготовки.

В последние годы значительно снизился не только уровень физической подготовленности обучающихся, но и уровень их здоровья в целом. Несмотря на то, что уроки физической культуры стоят в расписании три раза в неделю, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих одно или несколько заболеваний, из-за которых их относят к подготовительной или специальной группам здоровья. Статистические данные показывают, что в 2016 г. в России обучающиеся распределялись по группам здоровья следующим образом: I группа (практически здоровые) — 30,1 % (2015 г. — 29,8 %; 2014 г. — 29,6 %);

II группа (имеющие функциональные нарушения) — 56,2 % (2015 г. — 54,8 %; 2014 г. — 55,7 %); III группа (имеющие хронические заболевания) — 12,1 % (2015 г. — 13,2 %; 2014 г. — 12,9 %); IV группа (имеющие заболевания, ведущие к инвалидизации) — 0,7 % (2015 г. — 1,4 %; 2014 г. — 0,8 %); V группа (дети-инвалиды) — 0,9 % (2015 г. — 0,8 %; 2014 г. — 1 %) [1, с. 74].

Поэтому сегодня проблема укрепления здоровья детей и подростков рассматривается на государственном уровне. Приоритетным становится воспитание гармонично развитой личности. Эта задача в основном возложена на образовательную организацию и учреждения дополнительного образования.

Одним из наиболее простых и действенных способов сохранения хорошего уровня здоровья организма являются физические упражнения, к которым человека приучают с детства, начиная с дошкольных образовательных учреждений, где ребенка учат делать зарядку и проводят с ним первые уроки физической культуры [2, с. 43].

Общее ухудшение здоровья неизбежно приводит к снижению уровня развития всех физических качеств, и в том числе и силовых способностей в старших классах, где они, наоборот, должны расти. Ведь этот возраст является наиболее благоприятным для развития силы и коррекции фигуры.

Методика воспитания силовых способностей варьируется в зависимости от желаемого результата. Проанализировав учебно-методическую литературу по вопросам воспитания силовых способностей у обучающихся старших классов, мы выяснили, что реализация индивидуального подхода к воспитанию силовых способностей учащихся позволит получить хорошие результаты.

Всестороннего и гармоничного развития растущего организма можно добиться только при правильной организации силовой тренировки. Она способствует укреплению здоровья, повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и может оказывать положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. К внешним результатам качественной силовой тренировки можно отнести увеличение активной мышечной массы, улучшение осанки и фигуры, уменьшение жировой прослойки, развитие силы, быстроты, выносливости. Не стоит забывать и о влиянии регулярных занятий спортом на характер (формирование таких качеств, как настойчивость, решительность, готовность к преодолению трудностей, дисциплинированность и др.). Удовольствие, получаемое от выполнения упражнений, коллективных тренировок, наблюдения за результатами своей работы создают устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них.

Проведение уроков физической культуры в старших классах во многом отличается от проведения их с учащимися среднего школьного возраста. Уровень физического и психического развития старшеклассников значительно выше, чем у подростков. Поэтому учитель может давать более сложные упражнения, применяя основные педагогические принципы для лучшего освоения материала. Учащиеся вполне способны самостоятельно разбить сложное упражнение на элементы. Также необходимо увеличивать объем и интенсивность нагрузок, особенно в упражнениях с силовой направленностью. Самое главное — учитывать возрастные и индивидуальные особенности при распределении силовой нагрузки на учеников.

Эффективным средством повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой служит внеурочная деятельность. Она помогает школьникам понять собственные интересы, определить, есть ли у них способности к тем или иным видам деятельности, и содействует их самореализации [3, с. 24]. Именно благодаря внеурочным занятиям у обучающихся чаще всего появляется интерес к физической культуре и спорту, уверенность, что они могут добиться результатов.

Спортивные секции являются основной формой внеурочных физкультурных занятий, ведь спортивная подготовка имеет большое значение для физического воспитания школьников. При этом деятельность секций не всегда направлена на повышение спортивных результатов школьников. Не менее важна оздоровительная работа. Поэтому наряду со спортивными секциями в школе создаются группы по общей физической подготовке (ОФП). К занятиям в таких группах привлекаются учащиеся, которые нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы [4, с. 167].

Воспитание силовых способностей старшеклассников можно целенаправленно проводить на занятиях в группах общей физической подготовки. Такой формат удобен тем, что эти группы относятся к формам внеурочной деятельности, а значит, на занятиях можно уделять внимание воспитанию силовых способностей в том объеме, в котором этого хотят обучающиеся и педагог.

С целью определения отношения обучающихся к занятиям физической культурой и выявления уровня развития их силовых способностей нами было проведено исследование на базе МОУ «СОШ № 3 г. Ртищево Саратовской области», в котором приняли участие 25 обучающихся 10 «А» класса.

Анализ результатов анкетирования обучающихся показал, что они заинтересованы в занятиях физической культурой, у них есть потреб-

ность в обучении, многие из них применяли полученные знания на уроках физической культуры в жизненных ситуациях. Количество часов в школьной программе, по мнению респондентов, следует увеличить хотя бы до 4-х в неделю.

Выявлено, что в чистом виде силовая подготовка на занятиях по физической культуре не проводится, не говоря уже о дополнительных часах в неделю. Тренажерных залов в школе нет, хотя почти все учащиеся в них нуждаются. Школьники практически в одинаковой степени заинтересованы в развитии всех силовых качеств и попутно в получении теоретических знаний по их развитию. Многие ребята дополнительно занимаются силовыми упражнениями, но есть немаленький процент ребят ими не занимающихся. Большинство обучающихся считают, что силовые упражнения девушкам нужны не меньше, чем юношам.

Проанализировав школьную документацию, мы выяснили, что учителю физической культуры дается возможность распределить часы по темам и разделам программы. Он может варьировать количество часов, отведенное на изучение конкретной темы. Это делается исходя из материальной базы школы, оборудования, места занятия, климатогеографических условий.

Далее мы определили уровень развития силовых способностей обучающихся с помощью трех тестовых упражнений: подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (количество раз); отжимание от пола; прыжок в длину с места.

Результаты тестирования показали, что силовые способности у обучающихся развиты недостаточно хорошо. Так, при выполнении подъема туловища из положения лежа высокий уровень продемонстрировали только 24 % испытуемых, средний — 12 %, а низкий — 64 %. С отжиманиями от пола хорошо справились 16 % учащихся, 32 % показали средний уровень, а 52 % справились плохо. Прыжок в длину с места на максимальный результат удалось выполнить 32 % учащихся. Еще у 32 % результат средний, а у остальных — низкий.

В целом данные тестирования обучающихся показали, что уровень развития их силовых способностей недостаточно высок. Мы предположили, что развивать силовые способности лучше всего во внеурочной деятельности, а именно в группах ОФП. Для этого нами была разработана программа занятий в секции общей физической подготовки.

Ее педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции общей физической подготовки особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-

спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни.

Цель программы — укрепление здоровья учащихся, развитие силовых способностей, повышение физической подготовленности при одновременном развитии умственных способностей учащихся, формирование стремления к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на 1 год обучения и включает следующие разделы: гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий; физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу; основные группы мышц: их название и расположение; комплекс упражнений по формированию осанки и наращиванию массы тела; упражнения для мышц стопы и голени; упражнения для развития подвижности в различных суставах; упражнения на растяжку у гимнастической стенки; упражнения с отягощением для укрепления мышц ног; выполнение упражнений на руки, плечевой пояс, грудь; выполнение упражнений на спину, пресс, ноги; упражнения с гантелями.

Мы полагаем, что занятия по данной программе будут способствовать развитию силовых способностей обучающихся, а также могут применяться в учебном процессе в рамках внеурочной деятельности по физической культуре.

Литература

1. Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей в Российской Федерации в 2016 году / Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. 2016. 313 с.
2. Здоровый образ жизни: в 2 ч.: учеб. пособие / авт.-сост. Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева. Ч. 2. Саратов: Саратовский источник, 2015. 104 с.
3. Евладова Е. Б. Организационные модели и способы внеурочной деятельности // Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: матер. II Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. А. В. Кислякова, А. В. Щербакова. Челябинск: ЧИППКРО, 2014. С. 19—26.
4. Талагаева Ю. А. Проблема формирования у молодежи мотивационной обусловленности занятий физической культурой // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 17—18 февраля 2015 г. г. Ртищево — Балашов / под. общ. ред. А. В. Тимушкина, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 167—171.

Психологическая безопасность как условие гармоничного эмоционального развития ребенка в период кризиса 1 года

Аннотация: в статье представлены результаты исследования психологической безопасности как условия гармоничного эмоционального развития ребенка в период кризиса 1 года, проанализирована роль взрослых в решении этой проблемы.

Ключевые слова: кризис 1 года, «гипобулические реакции» ребенка, эмоциональное развитие, воспитательные воздействия взрослых.

Психолого-педагогические условия гармоничного эмоционального развития ребенка изучали такие авторы, как Э. Фромм, Э. Эриксон, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, В. С. Мухина, М. И. Лисина и мн. др. Переходный период между младенчеством и ранним детством называется кризисом 1 года. Л. С. Выготский, впервые описав этот кризис, связывает его с возникновением автономной речи, появлением самостоятельной ходьбы и особых аффективных состояний, характеризующих специфику развития эмоциональной сферы малыша, — «гипобулических реакций». Гипобулические реакции — это яркие эмоциональные взрывы, проявляющиеся в том, что ребенок, требуя желаемого, громко кричит, может бросаться на пол, плакать, топтать ногами и др. [1; 3]. Они чаще и интенсивнее проявляются на запреты со стороны воспитывающих взрослых и переживаниях ребенком в связи с этим психологического дискомфорта.

Психологическая безопасность малыша предполагает создание условий для познания окружающего пространства, предполагающих снижение количества запретов со стороны воспитывающих взрослых. Физическое и психологическое пространство должно учитывать возрастные потребности и возможности ребенка для развития его познавательной деятельности. В этот период взаимодействие ребенка и родителей предполагает диалогическое общение, оказание взаимопомощи, проявление терпимости, развитие субъектности каждого участника этого процесса [2].

Содержание первого года жизни — непосредственно-эмоциональное общение ребенка с родителями, в котором развивается его аффективная и познавательная сферы. К 1 году мир малыша постепенно увеличивается, расширяется, происходит эволюционное накопление его возможностей. Это происходит в условиях гармоничных физических и эмоциональных отношений ребенка с близкими взрослыми. В совместных исследованиях с А. Ю. Халеевой было доказано, что при развитии чувства психологической безопасности, в условиях надежной эмоциональной привязанности ребенка к матери он постепенно увели-

чивает расстояние, на которое спокойно ее отпускает. Если мать признает и пытается удовлетворить потребность младенца в комфорте, телесном контакте и безопасности, проявляет любовь и заботу, у него снижается уровень базальной тревоги, растет уверенность в своих силах, и его деятельность направляется на познание окружающего мира [5]. Если этого не происходит, активность ребенка направляется на восстановление близости с матерью. Это вызывает психологический дискомфорт и тормозит ход нормального развития малыша.

Расширение объективных возможностей ребенка в период кризиса 1 года — ползание, прямохождение, «автономная» речь — провоцирует запреты со стороны взрослого, которые чаще всего обусловлены переживаниями за его физическую безопасность. Запреты делят окружающее ребенка пространство на доступное и недоступное. Если желание ребенка не удовлетворяется, длится, возникает «стремление». Как только стремление ребенка и его объективные возможности — «хочу» и «могу» — оказываются несовпадающими, они взаимно обнаруживаются. Малыш начинает осознавать их существование. Ребенок настойчиво стремится к предмету своей потребности, проявляя в этих ситуациях капризы и иные симптомы — «гипобулические реакции», т. к. предмет потребности остается вне его досягаемости. Появление «мотивации представления» (Л. И. Божович) принципиально изменяет взаимоотношения ребенка с окружающей действительностью, превращая его в субъект, хотя он еще этого и не осознает. Л. И. Божович делает вывод о том, что прямое подавление потребностей, связанных с мотивирующими представлениями, «является причиной фрустрации ребенка», обуславливающей всевозможные, негативные формы поведения и эмоционального реагирования.

Е. В. Пятницкая в своих исследованиях анализирует причины поведенческих и эмоциональных проблем детей раннего дошкольного возраста. По ее мнению, когда ребенок испытывает недостаток родительской любви, заботы и понимания, не чувствует психологической безопасности, эти поведенческие проявления становятся способами компенсации нереализованных детских потребностей [4].

К началу раннего возраста ребенок приобретает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, но остается связанным с ним объективно (поскольку ему необходима практическая помощь взрослого) и субъективно (поскольку нуждается в оценке взрослого, его внимании и отношении). Между ними вырастает новое содержание — предметная деятельность. Именно в этот период взрослый не только «учит» ребенка разговаривать и владеть вещами, но и строит с ним в условиях психологической безопасности совместную содержательную деятельность. Дает малышу право строить «свое» психологическое пространство.

Мы предположили, что развитие эмоциональной сферы ребенка в период кризиса 1 года характеризуется появлением гипобулических реакций на запреты воспитывающих взрослых: в семьях, где воспитывающие взрослые используют запрет «нельзя», у ребенка в период кризиса 1 года будет повышение гипобулических реакций, чем в тех семьях, где взрослые используют другие методы воздействия. Экспериментальной базой исследования явились семьи, в которых воспитываются дети в возрасте 1 года. Физическое и психическое развитие испытуемых детей соответствует возрастным нормам.

Анализируя протокол наблюдения, выделили единицы гипобулических реакций детей, среди которых всхлипывание, замирание, покраснение (багровение) лица, нахмуренные брови, опущенные уголки глаз, визг, плачь, выкрикивания, падание на пол; дети вырывались и уворачивались из рук взрослого, приседание на корточки и др.

Мы констатировали, что в 50 % семей родители очень строго ведут себя по отношению к детям, применяют к ним неконструктивные методы воспитания. Запреты «нельзя!», как правило, произносятся громким голосом. Вслед за запретом осуществляются следующие действия, а именно: ребенка хлопают, ругают, дергают за руку, насильно отталкивают, повышают голос. Дети в таких семьях не чувствуют психологической безопасности. В ответ на действия взрослых дети проявляют яркие эмоциональные (гипобулические) реакции: упрямо требуют желаемого, громко кричат, плачут, топают ногами, бьют родителей, впадают в истерику. Причем, чем более неконструктивнее, категоричнее, агрессивнее ведут себя родители, тем сильнее гипобулические реакции их детей.

В остальных наблюдаемых семьях (50 %) родители строят более конструктивное взаимодействие с ребенком. Они спокойно и терпеливо объясняют им, почему что-то делать нельзя и к чему это может привести, проявляют принятие и заботу, терпеливы, используют позитивные телесные контакты. В этих семьях, помимо эффективного метода объяснения, были выделены следующие методы воздействия на детей для снижения их гипобулических реакций: отвлечение внимания; замена предмета другим предметом; замена выражения «нельзя» на иную формулировку или выражение, действенное для конкретно взятой семьи и др. В таких условиях дети, как правило, быстро успокаивались и их гипобулические реакции не носили столь выраженный характер.

Обобщение полученных результатов показало, что самой частой и наиболее сильной гипобулической реакцией является плач. Частыми реакциями детей явились всхлипывания, падание на пол, выкрикивания, приседание на корточки, истерика. Наиболее частой гипобулической реакцией детей в семьях, где родители используют более конструктивные методы воздействия на ребенка, — это нахмуренные брови, всхли-

пы-вания, замирание, уворачивание от взрослого, покраснение лица. Другие гипобулические реакции отсутствовали.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы мы использовали метод статистической обработки данных — критерий U Манна — Уитни и выявили значимые различия проявлений гипобулических реакций детей в семьях, в которых используется запрет «нельзя», и семьях, в которых используются другие, более конструктивные методы воздействия на ребенка.

Таким образом, психологическая безопасность ребенка обусловлена спецификой его взаимодействия и общения с воспитывающими взрослыми. Родители, которые применяют конструктивные методы воздействия, принятие, терпимость, заботу и любовь, учитывают возрастные потребности малыша в познании окружающего мира и построения «своего» психологического пространства, обеспечивают условия для благоприятного переживания ребенком кризиса 1 года и гармоничного развития его эмоциональной сферы. Проблема требует дальнейшего изучения и имеет большую практическую значимость.

Литература

1. Андреев П. В., Кравцова Е. М. Психолого-педагогическая коррекция: учеб. пособие. Саратов: Саратовский источник, 2011. 144 с.
2. Андреев П. В. Психолого-педагогические условия развития психологической готовности дошкольников к взаимопомощи: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2008. 26 с.
3. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 184 с.
4. Пятницкая Е. В. Особенности психологического консультирования родителей, испытывающих сложности в воспитании детей дошкольного возраста // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: матер. 4-й Всерос. науч.-практ. конф. (заочной) с междунар. участием: 24—25 апреля 2016 г. / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. Ульяновск: Зебра, 2016. С. 72—75.
5. Халеева А. Ю., Кравцова Е. М. Изучение динамики развития тревожной эмоциональной привязанности младенца к матери в контексте проблемы прокрастинации // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сб. науч. ст. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 69—72.

УДК 796.1

В. В. Котюк

Совершенствование тактической схемы игры в «Три защитника» в футболе

Аннотация: в статье представлены результаты исследовательской работы по совершенствованию тактической схемы игры в «Три защитника» в футболе.

Ключевые слова: футбол, футболисты, тактическая схема.

Футбол — самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. В связи с этим значительно возросли требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы [1]. Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

В связи с этим **целью** исследования явилась разработка эффективной программы обучения тактической схеме игры в «Три защитника».

Экспериментальная работа проводилась на базе школы МБОУ «СОШ № 6 г. Мытищи», в которой велись секционные занятия по футболу для 26-ти детей 7-х классов на протяжении трех месяцев, с сентября по ноябрь 2017 года. Периодичность занятий — 2 раза в неделю, продолжительность — 90 мин. На участке образовательного учреждения расположено футбольное поле, где проходят занятия.

Первым этапом нашего исследования стал анализ научной литературы по тактической подготовке в футболе. В ходе изучения материала была проанализирована организация учебно-тренировочного процесса в футболе.

На втором этапе исследования мы провели тестирование среди детей, посещающих секционные занятия по футболу. Нами разработан тест, ориентированный на правильные тактические действия игроков разных амплуа, состоящий из 12-ти вопросов. Анализ результатов теста показал, что из 26 опрошенных юных футболистов 5 ответили на «отлично», 12 — на «хорошо» и 9 — на «неудовлетворительно». Также составлена таблица, отражающая эффективность освоения тактической схемы (табл.).

Уровни освоения тактической схемы

Уровни	Критерии			
	время освоения	кол-во игроков, допускающих ошибки	кол-во ошибок команды за игру	кол-во ошибок одного игрока за игру
Высокий	3 недели	1—2	До 5	1—2
Средний	1,5 месяца	3—4	5—9	3—5
Низкий	3 месяца	5 и более	Более 10	Более 5

После тестирования было предложено провести тренировочную игру по новой тактической схеме. Цель игры — наблюдение за тактическими действиями как всей команды, так и отдельно взятых игроков. Результаты игры были записаны и оценены по составленной нами таб-

лице. В связи с внедрением незнакомой ранее тактической схемы в ходе игры футболисты часто покидали ту зону, в которой должны были находиться. Имели место раздраженные действия как в обороне, так и в защите. Наблюдая за игрой, видно, что одной из основных ошибок является отсутствие зональной игры. Большинство игроков полузащиты, не зная, что им делать, просто покидали зону своих действий и преимущественно отправлялись в защиту. Вероятно, это было вызвано тем, что в ходе показательной игры игроки хотели продемонстрировать хороший результат и пропустить как можно меньше голов. В защите наблюдался коллективный отбор у обеих команд. Игроки нападения неохотно возвращались в защиту либо вообще этого не делали, ожидая паса с задних линий обороны. Стоит отметить, что после ряда подсказок и некоторых корректировок игра стала более слаженной. К примеру, фланговые игроки нападения по старой схеме стремились двигаться по краю поля и оттуда сделать навес в сторону ворот соперника. Так как в защите находилось много игроков, эти действия не давали результата. Было предложено крайним нападающим одной из команд поменять направление движения, двигаться по наименьшей траектории к воротам и уже оттуда отдавать пас к подбегающим в зону штрафной площади соперника полузащитникам, которые должны были наносить удары по воротам. В ходе этих действий одной из команд удалось забить два гола. Матч закончился со счетом 9:6. Проанализировав игру по разработанной нами схеме, все показатели освоения тактики находились на низком уровне.

Третьим этапом исследования стала разработка программы обучения тактической схеме игры «в Три защитника», опираясь на проанализированную нами литературу и проведенное тестирование. На освоение тактической схемы было выделено три месяца. В рамках данной программы проведены 24 учебно-тренировочных занятия, включающих в себя упражнения, способствующие совершенствованию тактических действий футболистов. Тактическая тренировка строилась с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

На первой тренировке проведено вводное занятие, на котором происходило ознакомление футболистов с системой «трех защитников». Были обозначены следующие этапы работы:

1. Теоретическая подготовка игроков. Ознакомление с системой «Трех защитников». Доказательство преимуществ новой системы перед ранее применявшейся — целесообразная перестановка игроков. Усвоение командой целесообразности и необходимости перемены системы.

2. Практическая подготовка. Изолированные от игры учебные тактические комбинации, отвечающие требованиям новой системы. Проба игроков на новых местах. Привитие новых, необходимых тактических качеств. Освоение процесса игры по избранной системе. В процессе тренировочных игр освоение системы «Трех защитников» должно начинаться с защитных линий, где особенно резко изменяются обязанности игроков.

После всех запланированных нами тренировочных занятий с юными футболистами было повторное письменное тестирование по тем же вопросам. Из 26-ти испытуемых 11 ответили на «отлично», 14 на «хорошо» и 1 «неудовлетворительно». После анализа полученных ответов было видно, что футболисты стали допускать гораздо меньше ошибок и выбирать наиболее правильные тактические решения. Также после тестирования проводилась тренировочная игра по отработанной нами новой тактической схеме. В ходе наблюдения за игрой сразу было заметно, что действия футболистов стали более организованными. Игроки старались не покидать обозначенную зону своих действий, что в значительной степени повлияло на исход игры. Преобладала игра в пас, изредка игроки старались действовать индивидуально. Матч закончился со счетом 4:2. Оценивая игру по разработанным нами критериям, показатель времени освоения тактической схемы находится на среднем уровне, а все остальные показатели — на высоком.

Данные по итогам проведенной нами работы свидетельствуют о существенной разнице между результатами, полученными в начале нашего исследования и после его завершения.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа тренировок подтвердила свою эффективность. Материалы проведенного исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями, учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах с целью повышения эффективности и совершенствования процесса обучения, направленного на повышение тактического мастерства футболистов.

Литература

1. Бессчетнова О. В., Сатов О. А. Особенности процесса физической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 17—18 февраля 2015 г. г. Ртищево — Балашов / под общ. ред. А. В. Тимушкина, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 46—48.

Организация и планирование тренировочного процесса в кроссфите

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты физического воспитания спортсменов в ходе учебно-тренировочной работы CrossFit, направленной на совершенствование силовых качеств.

Ключевые слова: CrossFit, учебно-тренировочная работа, тренировочные технологии, физическое воспитание, силовая подготовка.

Последнее десятилетие характеризуется появлением новых видов физических упражнений. Одним из них является кроссфит (CrossFit). Цель занятий кроссфитом состоит в воспитании физических качеств, улучшении работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, адаптации организма реагировать на изменение нагрузок.

Наше исследование проводилось на базе спортивного зала «Атлетика» г. Люберцы Московской области с 1 сентября 2013 г. по 27 мая 2015 г. Экспериментальная группа составила 16 человек в возрасте 18—25 лет (мужчины). В ходе исследовательской работы мы проводили тестирование силы (вис на согнутых руках, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в сед за 30 с, прыжок в длину с места, подтягивание), тестирование выносливости (бег на 3000 м), тестирование гибкости (наклон вперед), координационные способности (челночный бег 5×10 м).

Вся работа была разделена на четыре этапа:

Первый этап (сентябрь — ноябрь 2013 года) исследования предполагал обобщение и анализ имеющейся литературы по данной теме, после изучения которой была разработана методика, включающая в себя изучение основных подходов к организации и планированию тренировок в CrossFit.

На втором этапе (декабрь 2013 года) проведено тестирование для выявления уровня физических способностей испытуемых экспериментальной группы, которые были сформированы из выбранных для исследования посещавших секцию мужчин/юношей 18—25 лет, до проведения эксперимента. Проводились 2—3 тренировки в неделю в спортивном зале «Атлетика» г. Люберцы.

Целью третьего этапа (январь 2014 — март 2015 года) исследования было проведение педагогического эксперимента, суть которого состояла в использовании системы CrossFit для совершенствования физической подготовленности (преимущественно силовой).

После завершения эксперимента проводилось повторное тестирование для определения уровня физических способностей и для выявления эффективности применяемой методики построения тренировочного процесса с использованием разработанных комплексов, а также средств после проведенного педагогического эксперимента.

На четвертом этапе (апрель — май 2015 года) была проведена математико-статистическая обработка данных. По результатам, приведенным в таблице, видно, что средняя оценка за тест «бросок набивного (4 кг) мяч через голову» во время первого тестирования составляла 2,7 баллов, а в конце эксперимента спортсмены выполнили броски в среднем на 3,9 баллов, то есть результат улучшился на 1,2 балла.

Оценка физических качеств спортсменов

Тесты	В начале эксперимента					В конце эксперимента				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Вис на согнутых руках, с	—	—	37,5	43,8	18,8	25,0	31,3	37,5	6,3	—
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	—	—	50,0	31,3	18,8	62,5	25,0	12,5	—	—
Подъем туловища в сед за 30 с, кол-во раз	—	—	68,8	31,3	—	25	—	62,5	12,5	—
Прыжок в длину с места, см	6,3	18,8	31,3	18,8	25,0	25,0	50,0	25,0	—	—
Подтягивание на перекладине, раз	12,5	6,3	12,5	62,5	6,3	37,5	31,3	31,3	—	—
Челночный бег	—	12,5	12,5	43,5	31,5	12,5	25	50	12,5	—
Бег на 3000 м, с	—	6,25	25	56,25	12,5	25	12,5	50	6,25	6,25
Наклон в седе, см	25	25	43,75	6,25	—	37,5	25	37,5	—	—

Индивидуальные оценки этого теста распределены в следующем порядке: 5 баллов не набрал ни один из мужчин, 4 балла получили 18,8 % мужчин, 3 балла — 43,5 %, 2 балла — 25,0 % и 1 балл — 12,5 % испытуемых. При повторном тестировании ни один из мужчин не получил 1 балл, лишь 12,5 % испытуемых получили 2 балла. На 3 и 4 балла оценены по 25,0 % мужчин, 5 баллов получили 37,5 % респондентов.

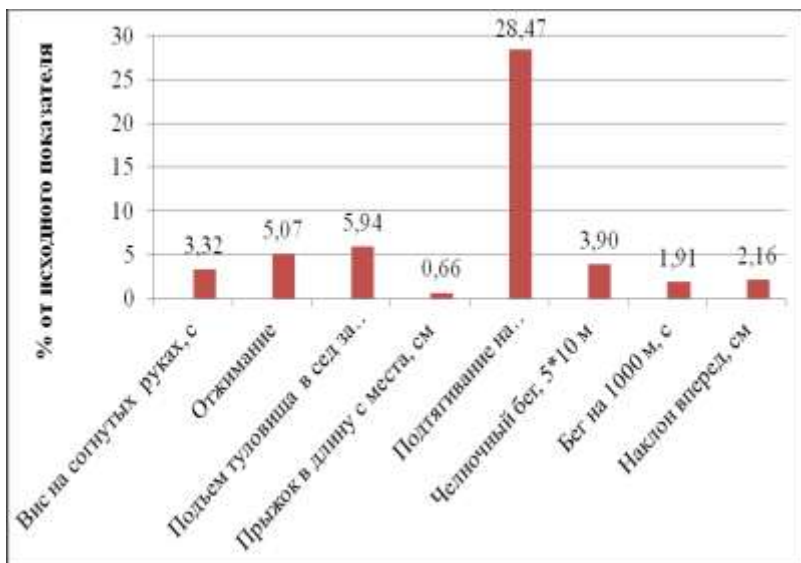
Оценка вися на согнутых руках в начале эксперимента у исследуемых составила 2,1 балла, а при повторном тестировании — 3,8 балла. Положительных оценок (5 и 4) не выявлено ни у одного из мужчин при первом тестировании, тогда как при повторном 25,0 % получили 5 баллов и 31,3 % — 4 балла.

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа — 50,0 % мужчин выполнили на 3 балла, 31,3 % — на 2 балла, 37,5 % — на 1 балл, 5 и 4 баллов не получил ни один исследуемый. При повторном тестировании 62,5 % ребят получили 5 баллов, 25,0 % — 4 балла и 12,5 % — 3 балла. Средняя оценка при первом тестировании равнялась 2,3 балла, а при повторном — 4,5 баллов. По этим тестам при повторном тестировании был выявлен высший балл.

Результаты подъема в сед за 30 с в процессе эксперимента выросли в среднем на 0,7 балла. При первом тестировании средний результат равен 2,7 балла, а в конце эксперимента — 3,4 балла. Индивидуальные результаты показали, что при первом тестировании 1 балл не получил ни один из мужчин, 4 и 5 баллов также не было ни у одного, 68,8 % составили тест на 3 балла и 31,2 % — на 2 балла. При повторном тестировании 25,0 % ребят получили высший балл, 62,5 % — 3 балла и 12,5 % — 2 балла.

Незначительно вырос результат по тестированию прыжков в длину и подтягиванию на перекладине. При первом тестировании средняя оценка прыжков в длину составляла 2,4 балла, а при повторном тестировании — 4 балла. Отличный балл во время первого тестирования получили 6,3 % спортсменов, 18,8 % получили 4 балла, 31,3 % — 3 балла, 18,8 % — 2 балла и 25 % — 1 балл. Во время повторного тестирования индивидуальные оценки не имеют такого выраженного разброса, как при первом оценивании. Например, по 25,0 % молодых людей получили 5 и 3 баллов, 50,0 % — 4 балла. Средний результат подтягивания на перекладине при первом тестировании равен 2,6 балла, при повторном тестировании — 4 балла. По этому тесту 12,5 % спортсменов во время первого тестирования получили 5 баллов, а при повторном этот балл получили 37,5 % испытуемых, 6,3 % мужчин при первом тестировании получили 4 балла, 12,5 % — 3 балла, 62,5 % — 2 балла и 6,3 % — 1 балл. При повторном тестировании низких оценок не выявлено, 37,5 % исследуемых составили тест на 5 баллов, по 31,3 % — на 4 балла.

В показателях челночного бега сначала не было обнаружено высокого уровня, а более 30 % исследуемых показали низкий уровень. После проведения занятий по CrossFit выявлено, что выполнить тест на высоком уровне смогли 12,5 % человек, в то время как все испытуемые смогли преодолеть низкий уровень. В тестировании в беге на 3 000 м количество испытуемых с высоким уровнем возросло на 25 %, но на низком осталось 6,5 %. Половина исследуемых показала средний уровень физической подготовленности (рис.).



Показатели физической подготовленности испытуемых

Оценка прироста показателей в сравнении с констатирующим этапом.

Таким образом, если рассматривать непосредственные зафиксированные показатели (усредненные по всем 16-ти испытуемым), то мы обнаружили, что наибольший прирост выявлен в случае силовых характеристик. Ярко выраженным был прирост по показателю подтягивания (около четверти), что свидетельствует об эффективности использования системы CrossFit в тренировочном процессе, поскольку силовые параметры мужчин во многом улучшились.

УДК 371.4

В. А. Маркова, Н. А. Медведева

Формирования здорового образа жизни обучающихся средних классов

Аннотация: в статье представлены исследовательские данные по определению отношения подростков к ЗОЖ и мероприятия по его формированию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, обучающиеся, подростки, мероприятия.

В последнее время все чаще говорят о проблеме здорового образа жизни, о низком уровне здоровья среди всего населения, а также среди

обучающихся [1]. Особенно актуальна данная проблема для среднего школьного возраста. Так, по данным ряда опросов, 40 % обучающихся 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, 20 % живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики [2].

Все вышесказанное предопределило **цель** исследования — разработка мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в общеобразовательной организации.

Для определения отношения обучающихся 7 «А» и «Б» классов МОУ «СОШ № 3 г. Балашова Саратовской области» к здоровью и здоровому образу жизни нами была разработана анкета, состоящая из 16-ти вопросов. Ее анализ показал, что не занимаются спортом по 3—5 человек из обеих групп, иногда занимаются по 5—7 человек в обеих группах и регулярно занимаются (3 и более раз в неделю) оставшиеся ребята из групп — по 10—12 человек. Занимаются с удовольствием на уроках физической культуры 15 ребят из 7 «А» и 17 из 7 «Б» класса, посещают редко — 2 из 7 «А» и 1 из 7 «Б» класса, не любят этот предмет — по 2 человека из каждой группы и не позволяют посещать этот урок по состоянию здоровья двум ребятам — 1 из 7 «А» и 1 из 7 «Б» класса. В свободное время обучающиеся ответили, что гуляют и играют в подвижные игры.

На свежем воздухе ежедневно почти весь день проводят 6 человек из 7 «А» и 5 из 7 «Б» класса, немного — 13 ребят из 7 «А» и 16 из 7 «Б», ребят, которые не гуляют на улице, не оказалось ни в одной группе.

Соблюдение личной гигиены считают очень важным условием ЗОЖ по 15 человек из обеих классов. Режим дня соблюдают всегда 3 человека из 7 «А» и 7 из 7 «Б» класса, соблюдают частично 13 ребят из 7 «А» и 11 из 7 «Б», не соблюдают 4 человека из 7 «А» и 3 из 7 «Б».

Ночной сон 3—5 часов длится у двух обучающихся 7 «А» класса, в 7 «Б» таких детей не оказалось. По 5—7 часов спят ночью 10 ребят из экспериментальной группы и 9 из основной, 7—9 часов — 9 человек из 7 «А» класса и 13 из 7 «Б».

Анализ вопроса о состоянии здоровья обучающихся показал, что не помнят, когда болели в последний раз 3 человека из экспериментальной группы и 5 из основной. Редко болеют (1 раз в год) — по 10 человек из обеих групп и часто (2—3 и более раз в год) — по 6 человек из каждого класса.

Анализ опросника «Ценностные ориентации» М. Роккича показал, что только 50 % испытуемых ставят здоровье на первое место, у 7,5 % опрошенных здоровье не входит в десятку ценностных ориентаций,

для них главное — материальное положение, счастливая жизнь. Они считают, что имея большие деньги, можно быть здоровым, не занимаясь элементарными физическими упражнениями.

В ходе разговора с классным руководителем было выявлено, что класс очень большой и дружный, все учащиеся из класса участвуют в общественной жизни образовательной организации, нет детей, состоящих на учете в детской комнате полиции, большая часть класса занимается спортом, дети прекрасно понимают, что такое пагубные вредные привычки и не были замечены в их употреблении. Но обучающиеся не осознали свои другие вредные привычки (грызть ногти, щелкать пальцами, игромания и др.) и их негативное воздействие на здоровье. Исходя из полученных результатов интервьюирования, можно сделать вывод, что недостаточность знания детей и родителей о здоровом образе жизни приводит к частым рецидивам болезни, что влияет и на качество знаний детей.

В результате чего нами были разработаны и проведены мероприятия, направленные на совершенствование процесса формирования здорового образа жизни обучающихся и улучшение ситуации по вопросам сохранения здоровья. Коррекционная работа по формированию здорового образа жизни нами проводилась в 7 «А» классе, так как в соответствии с полученными данными у обучающихся из этой группы наблюдается более низкая информированность о здоровом образе жизни, чем у ребят из 7 «Б».

Мероприятия по совершенствованию процесса формирования ЗОЖ в общеобразовательной организации:

1. Лекция с демонстрацией презентации «Здоровье: понятие и главные факторы».

2. Лекция и демонстрация презентации «Здоровый образ жизни и его составляющие».

3. Презентация, беседа, видеоролик по теме «Вредные привычки: понятие, влияние на организм».

4. Демонстрация презентации и беседа на тему «Странные вредные привычки».

5. Беседа (типа вопрос-ответ) по теме «Что вы усвоили на занятии?».

6. Брейн-ринг «Пагубные вредные привычки».

7. Видеоролик, обобщающая беседа на тему «Мотивация здорового образа жизни».

8. Творческое занятие «НЕТ вредным привычкам».

9. Викторина «Что вы знаете о здоровом образе жизни?».

Данные мероприятия проводились совместно с классным руководителем на классных часах с сентября по октябрь 2017 года.

После мероприятий с обучающимися 7 «А» класса было проведено повторное анкетирование, которое показало значительные теоретические и практически изменения. Так, у обучающихся повысилась сформированность знаний о рациональном питании, содержании необходимого количества белков, жиров и углеводов, витаминов, микро- и макроэлементов в суточной дозе, о видах вредных привычек и влиянии их на организм человека. Ученики знают, что необходимо соблюдать режим дня, заниматься разными видами спорта; чтобы в работу включались все группы мышц, утром необходимо делать гимнастику. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками.

Повторный анализ опросника «Ценностные ориентации» М. Роккича показал, что здоровье на первое место ставят уже 100 % испытуемых.

Ученики с интересом сидели на занятиях, отвечали на поставленные вопросы, бурно обсуждали предложенные темы, с большим удовольствием высказывали свое мнение на протяжении всех занятий, искали дополнительный материал в Интернете. У них появилось желание изменить свой образ жизни. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что обучающиеся получили новые знания, которые они могут применять на практике.

Литература

1. Медведева Н. А., Медведев М. В. Образ жизни как главный фактор здоровья студентов педагогического вуза. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у участников образовательного процесса: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. А. В. Викулова, Н. В. Тимускиной. Саратов: Саратовский источник, 2014. С. 193—194.

2. Медведева Н. А. Подготовка студентов педагогического вуза к реализации программы «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательной школе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10. № 4. С. 107—110.

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности

Аннотация: в статье рассматриваются особенности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Ключевые слова: утомляемость, работоспособность, здоровьесберегающие образовательные технологии, урок основ безопасности жизнедеятельности, обучающиеся, образовательное учреждение.

Основной целью образовательного учреждения является развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, творчески реализовать свои возможности. Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Сохранению и укреплению здоровья учащихся способствует применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе общеобразовательного учреждения.

В Саратовской области, как и в целом, по России, происходит увеличение количества детей и подростков с проблемами развития. В последнее время особое внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. По данным Министерства здравоохранения и Госкомсанэпиднадзора России только 10 % детей подросткового возраста являются практически здоровыми, 50 % — имеют функциональные отклонения, 35—40 % — хронические заболевания [3]. Как показывают исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний подростков и молодежи Госкомсанэпиднадзора России, учебно-воспитательный процесс особенно отрицательно сказывается на психосоматическом здоровье: отклонения со стороны нервной системы в учебных заведениях регистрируются у 32,6 % девушек и 16,4 % юношей, а 50 % школьников нуждаются в помощи школьного психолога [1].

Такое состояние здоровья — результат не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов, но и следствие серьезных недостатков в деятельности образовательного учреждения, включая несоблюдение психолого-педагогических требований к организации учебного процесса, низкую эффективность физического воспитания учащихся.

Таким образом, актуальность данной проблемы определяется реальными потребностями системы отечественного образования, и по-

этому сегодня перед системой образования поставлена задача по сохранению здоровья детей и молодежи, формированию у них навыков здорового образа жизни, мотивации быть здоровыми, воспитанию общей культуры здоровья, созданию условий общей здоровьесберегающей среды, внедрению в учебный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий.

В качестве основных отметим следующее:

1. Большое влияние на совершенствование системы образования в стране оказывает социальный заказ общества на творческую, активную личность, способную проявить себя в нестандартных условиях. Это находит отражение в рациональной организации занятий с обязательным применением здоровьесберегающих технологий.

2. Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

3. Здоровьесберегающее обучение требует от учителя учитывать особенности класса, возрастные и физиологические особенности ребенка, учитывать периоды работоспособности детей на уроках, создавать благоприятную среду, эмоциональные разрядки. Помимо этого преподаватель должен использовать задания, при выполнении которых у детей появится интерес к учебному материалу. Важную роль играет не только физическое, но и психическое здоровье ребенка.

4. Необходимо проводить систематическую работу, направленную на повышение компетентности педагогов в области использования здоровьесберегающих технологий.

5. Основными **критериями** сформированности здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, на наш взгляд, будут являться следующие показатели: устойчивое состояние здоровья, высокая умственная и физическая работоспособность, творческая активность учащихся.

Исследование утомляемости обучающихся как показателя необходимости интенсификации применения здоровьесберегающих образовательных технологий проводилось на базе МОУ «СОШ № 9 им. П.А.Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании принимали участие 18 человек (10 юношей, и 8 девушек), обучающихся в 10 «Б» классе данного образовательного учреждения. Эмпирическое исследование проводилось в рамках педагогической практики.

Для диагностического исследования были использованы следующие методики:

1. Корректирующая проба (тест Бурдона). Методика направлена для выявления утомляемости, оценки концентрации и устойчивости внимания.

2. Счет по Крепелину. Методика используется для изучения внимания (концентрации устойчивости), умственной работоспособности и выявлению утомляемости.

3. Таблицы Шульте. Данная методика определяет состояние оценки внимания, динамики работоспособности и утомляемости.

Все диагностические методики проводились в конце урока основ безопасности жизнедеятельности. И так как уже само выполнение методики может утомить некоторых учеников, для чистоты эксперимента мы эти методики чередовали.

1-й этап — диагностика с помощью методики «Корректирующая проба». Анализ полученных в ходе диагностического исследования данных показал следующее: у большинства (61 %) обучающихся результативность выполнения методики на последних временных отрезках значительно снижается, что свидетельствует об их повышенной утомляемости, у остальных обучающихся (30 %) были диагностированы нормативные средние результаты, у небольшой части учащихся (9 %) низкие показатели утомляемости, говорящие о высокой работоспособности.

Таким образом, на основании данных объема, концентрации, продуктивности и устойчивости внимания можно сказать, что практически у всех школьников наблюдается повышенная утомляемость и снижение умственной работоспособности в течение урока.

2-й этап — диагностика с помощью методики «Счет по Крепелину». В результате исследования были получены следующие данные: у 17 % отмечается средний уровень утомляемости, у 83 % повышенная утомляемость.

Таким образом, у подавляющего большинства испытуемых был диагностирован низкий уровень работоспособности, повышенная утомляемость. Более низкие результаты, чем у предыдущей методики, связаны с ее большей сложностью и необходимостью простых арифметических вычислений, с чем современные школьники справляются плохо.

3-й этап — диагностика с помощью методики «Таблицы Шульте».

В результате исследования были получены следующие данные: у 67 % испытуемых по результатам методики была диагностирована повышенная утомляемость, у 33 % были зафиксированы средние результаты.

Общие результаты экспериментального исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты
диагностического исследования утомляемости обучающихся

Методика	Уровень утомляемости		
	высокий	средний	низкий
Корректурная проба	61 %	30 %	9 %
Счет по Крепелину	83 %	17 %	—
Таблицы Шульте	67 %	33 %	—

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить, что у обучающихся отмечается повышенная утомляемость и низкий уровень работоспособности, плохая адаптация к повышенным современным учебным нагрузкам, недостаточное усвоение учебного материала. Кроме того, высокая плотность учебных занятий и стрессогенность окружающей информационной среды могут спровоцировать и провоцируют проблемы со здоровьем. Все вышеперечисленное говорит о необходимости интенсификации применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

В качестве мер по профилактике утомления среди учащихся мы предлагаем следующее:

1. Учитель мобилизует учащихся на уроке, создает положительный эмоциональный настрой и рабочую обстановку в классе.
2. Учитель обеспечивает высокий уровень мотивации учебной деятельности учащихся в течение урока.
3. На уроке благоприятный психологический климат, отношения между учителем и учащимися доброжелательные.
4. Методы и формы обучения, используемые учителем, должны быть адекватны учебному содержанию, задаче этапа, а также психофизиологическим и учебным возможностям учащихся.
5. Учитель оказывает дозированную помощь учащимся при затруднениях, создает ситуацию успеха.
6. Учитель использует приемы психоэмоциональной разрядки.
7. Учитель снимает у учащихся зрительное утомление, мышечное напряжение, используя различные приемы.
8. Методы контроля и оценки знаний учащихся на уроке способствуют сохранению их психического здоровья.
9. Учитель соблюдает гигиенические нормы и требования при организации урока (освещенность, проветривание, распределение учебного материала и т. д.).

10. Характер, объем и дифференцированность домашних заданий должен соответствовать реальным учебным возможностям, индивидуальным особенностям и способностям учащихся.

11. Учитель использует дифференциальный и индивидуальный подходы в ходе реализации учебной деятельности.

Все приемы и подходы к профилактике можно разделить на три группы, которые применимы:

- в классе,
- группе,
- индивидуально.

К первой группе можно отнести следующие мероприятия:

- контроль расписания;
- контроль трудности урока в соответствии со средними учебными возможностями учащихся класса;
- разнообразие видов деятельности на уроке (снятие монотонности);
- профилактика утомления через введение в урок физкультминуток, физкультпауз для снятия утомления и повышения умственной работоспособности;
- профилактика нервно-психического напряжения через введение психотерапевтических приемов, через задачи-шутки, через юмор и т. д.;
- создание положительной психоэмоциональной обстановки в классе.

Ко второй группе приемов и методов оздоровления можно отнести дифференциацию способов подачи информации, учебных заданий и методов контроля в соответствии с доминирующей мотивацией (младшие классы), ведущей модальностью, функциональной асимметрией мозга, типом мышления, силой и подвижностью нервных процессов.

К третьей группе относят:

- дифференциацию трудности задания в зависимости от учебных возможностей учеников;
- индивидуализацию домашнего задания;
- выработку индивидуальной стратегии учебного поведения [4].

Анализ литературы и результаты собственных исследований позволяют предложить следующие общеклассные (общешкольные) мероприятия по здоровьесбережению, соответствующие определенным видоспецифическим особенностям обеспечения жизнедеятельности (табл. 2).

Таблица 2

Общеклассные здоровьесберегающие мероприятия в соответствии
с видоспецифическими особенностями обеспечения
жизнедеятельности школьников

Видоспецифические особенности	Общеклассное мероприятие
Потребность в двигательной активности	Физкультминутки, физкультпаузы, динамические часы, смена видов деятельности на уроке, внеклассные спортивно-оздоровительные мероприятия, развитие школьных спортивных секций, обустройство спортивных площадок, аренда бассейна
Биоритмологические особенности функционирования организма	Режим труда и отдыха в соответствии с динамикой умственной работоспособности, физкультминутки для снятия утомления, рациональная структура урока, снижение количества домашних заданий, исключение домашних заданий на выходной, рациональная организация режима дня вне школы
Оптимальные условия функционирования организма	Соблюдение гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, проветривание помещений, контроль осанки учащихся, озеленение классных комнат, физиологичность построения уроков физкультуры, игровые формы их проведения, вооружение учащихся знаниями о влиянии движений на здоровье,

Безусловно, то, что обучающийся будет здоров только в случае, когда среда соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям. Однако формирование здоровья должно идти не за счет создания идеальных внешних условий, а путем расширения внутренних возможностей организма школьника, путем создания разносторонней школьной среды, дающей возможность проявить себя [2]. Составленные мероприятия по здоровьесбережению представлены в таблице 3.

Таблица 3

Индивидуально ориентированные мероприятия по здоровьесбережению

Индивидуальные особенности	Общеклассные мероприятия	Индивидуальные занятия
Уровень здоровья	Контроль динамики здоровья в классе медицинским работником школы, контроль и выявление причин пропуска занятий учащимися, дифференциация уроков физкультуры в зависимости от уровня здоровья школьников	Контроль здоровья родителями

Учебные возможности	Дифференциация учебных заданий на уроке, помощи учителя в зависимости от учебных возможностей учеников	Дополнительные занятия с учениками
Особенности восприятия и переработки информации	Ориентация на разные каналы восприятия при объяснении нового материала, на индивидуальные особенности мышления, внимания, памяти	Индивидуализация домашнего задания, работа психолога по коррекции выявленных нарушений в психической сфере

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация с позиции здоровьесбережения. Здоровьесберегающее обучение требует от учителя учитывать особенности класса, возрастные и физиологические особенности ребенка, периоды работоспособности детей на уроках, создавать благоприятную среду, эмоциональные разрядки. Помимо этого преподаватель должен использовать задания, при выполнении которых у детей появится интерес к учебному материалу. Важную роль играет не только физическое, но и психическое здоровье ребенка.

Литература

1. Баранов А. А., Лапин Ю. Е. Государственная политика в области охраны здоровья детей: вопросы, теории и практика. М.: Союз педиатров России, 2009. С. 5.
2. Вайнер Э. Н., Растворцева И. А. Методологические и критериальные основы современных здоровьесберегающих педагогических технологий // Основы безопасности жизни. 2009. № 3. С. 42—54.
3. Здоровье и поведение школьников: социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников / сост. А. И. Федоров, С. Б. Шарманова. Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО. 2004. С. 13.
4. Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников: прик. Минобрнауки России № 2106 от 28.12.2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г. № 19676 // Вестник Образования России. 2011. № 6. С. 20—27.

УДК 371.4

С. В. Матвеева, О. Г. Сноведская

Проявления агрессивности и адаптивности, как показатели безопасности жизнедеятельности в подростковом возрасте

Аннотация: в статье рассматриваются особенности агрессивности как одного из показателей безопасности в подростковом возрасте.

Ключевые слова: агрессивность, адаптивность, подростковый возраст, безопасность жизнедеятельности.

Подростковый возраст считается всеми психологами одним из самых сложных возрастных периодов в жизни человека, который является переходным этапом от детства к взрослой жизни. В организме индивида происходят многочисленные изменения всех систем, формируется образ «Я». В этом возрастном периоде формируются формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования.

Важные личностные преобразования приводят подростка к пониманию своей уникальности, неповторимости. Формирование самооценки дает возможность оценивать себя и окружающих людей.

Подростковый период — это возраст ломки детских форм поведения, мироощущения, возможность приобретения нового мировоззрения и самопонимания себя через других людей. Множество противоречий, возникающих в этот период, не дают возможности оставаться подростку спокойным и уравновешенным.

Гормональные изменения, связанные с половым созреванием, перестройка в вегетативной системе приводят к изменениям в поведении. Подросток становится резким, вспыльчивым, агрессивным. Он очень болезненно реагирует на любые высказывания в свой адрес. Нестабильное эмоциональное поведение является результатом изменений, происходящих в организме.

Таким образом, проявление агрессивности в подростковом возрасте не такое уж редкое явление, благодаря его особым возрастным изменениям, но к ним добавляются причины социального характера.

В подростковом возрасте большое значение придается отношению сверстников. Их мнение о поступках подростка имеет первостепенное значение, взрослый уходит на второй план, хотя его мнение остается тоже важным. Подросток очень переживает, если его не понимают и не принимают в группу сверстников. Не иметь возможности общаться и через это общение познать самого себя может восприниматься очень тяжело.

Непринятие сверстника, помноженное на непонимание родителей, учителей могут привести к проявлениям не только агрессии, но к суициду. Поэтому адаптивное поведение в этом возрасте — это возможность гармоничного развития личности.

Цель исследования — определить взаимосвязь агрессивности и адаптивности подростков. Объект исследования — агрессивность и адаптивность в подростковом возрасте. Предмет исследования — взаимосвязь подростковой агрессивности и адаптивности.

Под агрессией часто понимают негативное переживание, приводящее к нанесению вреда другому человеку. Это может быть даже физическое, злобное, поведенческое проявление.

Р. Бэрон и Д. Ричардсон понимают агрессию как любую форму поведения, нацеленную на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [2].

С точки зрения когнитивно-бихевиоральной концепции подростковую агрессию рассматривают как результат специфичного социального научения. Причины развития и закрепления агрессивного поведения А. Бандура видит в особенностях воспитания в первые годы жизни. Также важными являются и все последующие возрастные периоды, которые оставляют неизгладимый след в жизни человека. Особое значение он уделяет подростковому возрасту [1].

В современной научной литературе рассматриваются разнообразные классификации агрессии. Так как в основу диагностической программы была положена «Методика диагностики показателей и форм агрессии» А. Басса и А. Дарки в адаптации А. К. Осницкого, проанализируем их точку зрения [3].

А. Басс считает, что агрессия — это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим. Авторы выделили виды агрессии, которые можно выявить с помощью разработанной ими методики:

- 1) физическая — проявляется в физических действиях, направленных против кого-либо;
- 2) вербальная — выливается в угрозы, крики, ругань;
- 3) косвенная — агрессия проявляется не напрямую на какое-то лицо или ни на кого не направленная;
- 4) негативизм — рассматривается как оппозиционная манера поведения;
- 5) раздражение — можно заметить в проявлениях вспыльчивости, грубости;
- 6) подозрительность — проявляется в недоверии и осторожном отношении к другим;
- 7) обида — рассматривается в проявлениях зависти, ненависти, сопровождается чувствами недовольства, гнева;
- 8) чувство вины — реализуется в убеждении, что он сам является плохим человеком, в чем-то недостойным.

Подросток, оказываясь в разных, новых для себя ситуациях, вынужден адаптироваться к ним. Он старается научиться общаться, а одной из сторон этой деятельности является умение адаптироваться в новой социальной ситуации.

В общем, адаптация — это возможность приспособиться к изменяющимся внешним и внутренним условиям среды [4]. Одним из видов выделяется понятие социальной адаптации как возможности активного приспособления к социальным условиям социальной среды, а также результат этого процесса.

Основные типы адаптационного процесса формируются исходя из особенностей структуры мотивационно-потребностной сферы. В итоге выделяются:

1) активный тип, для которого характерно активное воздействие на среду;

2) пассивный тип — для него типичным является конформное поведение, готовность принять ценности и цели группы.

Одним из важных показателей социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли. На эффективность адаптации несомненно оказывает воздействие адекватное восприятие индивидом себя и свои социальные связи.

В начале подросткового возраста характерным является принятие подростком внешней, формальной стороны за истинную сущность. Поэтому он готов искренне верить в призрачную внешнюю мишуру, за которой прячутся настоящие цели и ценности группы. Подростку нужно время, чтобы научиться понимать истинный смысл вещей, ценить конкретных людей.

Научившись выделять личностные качества у другого человека, он начинает задумываться, а насколько они выражены у самого подростка, характерно ли это для него. Это дает ему возможность познать самого себя, свою индивидуальность, тем самым сделав следующий шаг в своем развитии.

Личностный рост является показателем самоактуализации человека. Активность подростка направлена на созидание себя, а не на разрушительное поведение в форме проявлений агрессии.

Таким образом, повышают вероятность возникновения агрессии внешние детерминанты среды или ситуации, в которой находится человек. Адаптивное поведение снижает возможность проявления агрессии, увеличивает возможность саморегуляции, являясь новой ступенькой в развитии личности, показателем безопасной жизнедеятельности в подростковом возрасте.

Литература

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М.: Владос, 2000. 512 с.
2. Эзрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 1997. 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2000. 672 с.
4. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Мн.: Харвест, 1997. 800 с.

Ю. В. Назаров, В. Л. Гашеевский, Д. А. Чумаков

Радиоактивное загрязнение, накопление радионуклидов в почве, растениях и организме человека

Аннотация: в статье рассматривается вопрос загрязнения почвы радионуклидами и их воздействие на организм человека, степень и масштабы, а также возможность прогнозирования последствий.

Ключевые слова: загрязнение, проникающая способность, окружающая среда, заражение организма, вредное воздействие.

Различные условия образования РА (радиоактивных) веществ могут привести к локальным или массовым загрязнениям. Локальные загрязнения прогнозируемы, иногда некоторая часть их распространяется за пределы рабочей зоны, не представляя опасности для населения, а способы их дезактивации разрабатываются заранее.

РА загрязнения в виде твердых, жидких и газообразных веществ после попадания на поверхность объектов закрепляются на этой поверхности. В зависимости от условий загрязнения РА вещества следует различать поверхностные и глубинные РА загрязнения. Возможно объемное загрязнение газовой и жидкой среды. В условиях поверхностного загрязнения радионуклиды находятся только на наружной части поверхности различных объектов.

Степень и масштабы загрязнения зависят от активности РА веществ. Пример массовых загрязнений — это авария в 1957 г. на Южном Урале, где произошел взрыв в хранилище, в котором находилось около 60 т высокоактивных отходов радиохимического производства в виде нитратно-ацетатных соединений активностью 20 мКи. Свыше 10 % этой активности было выброшено в окружающую среду; образовалось РА облако высотой 1 км. РА загрязнение состояло из радионуклидов ^{90}Sr , ^{106}Ru , ^{144}Ce , распространилось на территорию Челябинской, Свердловской, Тюменской областей. Площадь РА загрязнения составила 32 тыс. км², в том числе загрязнения поверхностной активностью 2 Ки/ км² по ^{90}Sr — около 1 000 км². Загрязнению подверглись 217 населенных пунктов, 30 озер и 4 реки. Кроме того, загрязнились овощи и зерновые культуры, жилищные и хозяйственные постройки и все то, что находилось на пути РА облака.

Особенно мощные загрязнения РА веществами за последние 70 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика некоторых выбросов РА веществ,
представляющих угрозу для населения

Год, место	Причина	Активность МКи	Последствия
1957, Южный Урал	Взрыв хранилища с высокоактивными отходами	<u>2,0</u> * 20,0	Загрязнено 235 тыс. км ² территории
1957, Англия, Уиндскейл	Сгорание графита во время отжига и повреждение твэлов	0,03	Распространение РА облака в северном (Норвегия) и в западном (до Вены) направлениях
1945—1989	Все виды ядерных взрывов	40	Загрязнение атмосферы и по следу РА облака
1964	Авария спутника с ЯЭУ	—	Выпадение 70 % активности в Южном полушарии
1966, Испания	Разброс ядерного топлива двух водородных бомб	—	Точные сведения отсутствуют
1979, США, Три Майл Айленд	Срыв предохранительной мембраны первого контура теплоносителя	<u>0,043</u> 0,017	Выброс 22,7 тыс. т загрязненной воды; 10 % РА продуктов попало в атмосферу
1986, СССР, Чернобыль	Взрыв и пожар четвертого блока	50	Несоизмеримы со всеми предыдущими

* В числителе выбросы вне производственной территории, в знаменателе — общая интенсивность всех выбросов

С загрязненной почвы РА вещества попадают в растения. Количество процесс вторичного загрязнения в этом случае определяется при помощи коэффициента перехода (Кп, м²/кг). Среднее значение Кпр после катастрофы в Чернобыле на 10.06.86 г. составило для трав 1,9—22,5 м²/кг, для зерна — 0,2—7,5 м²/кг, в то время как после аварии на Урале эти значения были следующие: для трав — 14 и зерна — 0,22 м²/кг. Вторичное загрязнение за счет перехода РА веществ из почвы в растения можно снизить введением удобрений. Так, снижение Кп ¹³⁷Cs в растениях из кислых почв достигается введением калийных удобрений и известкованием почв. Для мягких дерново-подзолистых почв добавление глинистых минералов типа цеолитов снижает переход радионуклидов, в том числе и цезия-137 за счет адсорбции их на цеолитах и исключения обменного цикла почва — растение.

Таким образом, используя Кп, представляется возможным количественно оценить ту активность, которая из почвы попадает в растения, а затем и в пищу человека.

Действие радионуклидов на организм человека может быть двухсторонним как внешним, так и внутренним облучением.

Внешнее облучение организма имеет место при воздействии на него проникающей радиацией ядерного взрыва, действующего в течение нескольких секунд, а также излучений источников и объектов, зараженных РА веществами, действие которых может быть продолжительным. Излучения могут оказать воздействия на организм лишь в том случае, если они обладают достаточной проникающей способностью. Излучения α и β значительно или полностью поглощаются средой, поэтому при внешнем облучении основную роль играют гамма- и нейтронные излучения. Гамма-излучения ионизирует ткани организма на всю его глубину. Образующиеся при этом электроны вызывают ионизацию и разрушение тканей. Длина пути этих электронов невелика, но они образуются более или менее равномерно по всему организму. Нейтроны также обладают большой проникающей способностью и вызывают поражения во всех тканях организма.

При непосредственном контакте с зараженными объектами РА вещества могут попасть вместе с воздухом, водой или пищей внутрь организма и участвовать в обмене веществ наряду с неактивными веществами. Некоторые радиоактивные вещества способны накапливаться в определенных органах и тканях, создавая в них высокую концентрацию активности. Другие же надолго задерживаются в организме, оказывая на него вредное воздействие. Альфа-излучение, испускаемое веществами, попавшими внутрь организма, поглощаются в незначительном слое живых тканей, непосредственно примыкающих к этим веществам, β -излучения поглощаются в слое толщиной несколько миллиметров. Поэтому при заражении организма α и β активными веществами вредному воздействию излучений подвергается ограниченный тонкий слой тканей, примыкающий к месту концентрации радиоактивных веществ. Гамма-излучения, испускаемые попавшими в организм активными гамма-веществами, оказывают такое же воздействие, как и при внешнем облучении.

Британские физики после проведения обследований предупредили об ожидаемом росте раковых заболеваний в связи с длительным периодом перерождения поврежденных радионуклидами клеток организма в злокачественные опухоли и различных факторов воздействия на организм человека, включая химический.

Литература

1. Основы дозиметрии и войсковые дозиметрические приборы: учебник / авт.-сост. С. А. Меркин. М.: Воениздат, 1970.
2. Зимон А. Д., Пикалов В. К. Дезактивация. М., 1994.

УДК 372.8

О. В. Невзорова

Травматизм на уроках физической культуры и его профилактика

Аннотация: в статье рассматриваются причины возникновения детского травматизма на уроках физической культуры и их профилактика.

Ключевые слова: физическая культура, детский травматизм, профилактика, техника безопасности.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Поэтому сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — это одна из главных стратегических задач развития страны.

В настоящее время особое внимание уделяется организации работы по охране труда и предупреждению травматизма детей. Но, к сожалению, безопасность учебных процессов в школах до сих пор оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются актуальной проблемой, они приносят горе родителям и педагогическим работникам.

Многие современные исследователи, врачи, педагоги неоднократно указывали на некоторые элементы школьной программы по физической культуре, носящие неоправданно высокий риск травматизма. К ним можно отнести прыжок через козла, лазание по канату, выполнение кувырка вперед и стойки на лопатках. Некоторые из них, например кувырок вперед, входят не только в школьную программу, но и дошкольную.

Следует также заметить, что тот же кувырок входит в программу спортивных школ гимнастики. Но там он разучивается на специальном покрытии с подготовленными и отобранными детьми, под руководством профессионального тренера. В этих условиях он перестает быть травмоопасным элементом.

В спортивной гимнастике кувырок необходим как этап дальнейшего развития спортсмена и перехода к более сложным элементам.

Смысл же использования этого (и некоторых других) опасных элементов в школьной программе остается неясным.

Конечно, понятие травмоопасности того или иного элемента следует уточнить. Будет некорректным просто назвать один элемент более опасным, чем другой. Все зависит от конкретной ситуации, условий выполнения, степени подготовленности спортсмена, профессионализма тренера. В условиях спортивных школ юные гимнасты выполняют куда более сложные элементы, чем кувырок вперед. Иное дело — урок физической культуры в школе. За короткий отрезок времени в 45 мин учитель пытается обучить какому-то элементу учащихся, имеющих различный уровень подготовленности, да и к тому же зачастую различную мотивацию. При этом невозможно обеспечить необходимый уровень безопасности. Учитель не может одновременно находиться в нескольких местах. В этих условиях банальные гимнастические элементы становятся потенциально опасными.

Известный российский физиолог В. Сонькин отмечал: «Сегодня главная задача — сохранить и укрепить здоровье детей с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок» [3]. В этом аспекте задачами урока физической культуры должны являться обеспечение необходимой двигательной активности учащихся, развитие основных двигательных качеств и умений, привитие привычки здорового образа жизни. Добиться этого можно различными средствами и упражнениями. Поэтому любое упражнение, используемое на уроках физической культуры, следует считать средством, а не целью.

В школах России ежегодно регистрируется 130—150 тыс. случаев получения серьезных травм учащимися в возрасте до 15 лет. «Школьная травма» составляет 10 % всего детского травматизма. Во многом частота травм зависит от возраста ребенка. Наибольшее число травм приходится на средний школьный возраст — 11—14 лет.

Во время урока физической культуры происходит наибольшее количество травм. Наиболее распространенными причинами можно назвать следующие: неисправность спортивного оборудования, неправильная установка и использование не по прямому назначению спортивного оборудования, инвентаря и снарядов. Также причиной получения травмы во время занятий физической культурой могут послужить чрезмерные нагрузки на организм ребенка, которые не соответствуют его возрасту, уровню физического развития, спортивной подготовке учащихся.

Немаловажная проблема, с которой довольно часто встречаются учителя общеобразовательных школ, — это недостаток учебных площадок (спортивных залов) в некоторых школах. В итоге уроки, как правило в начальных классах, проводятся в малоприспособленных по-

мещениях или приходится совмещать в одном спортивном зале по два класса. В данных обстоятельствах весьма тяжело гарантировать полноценный контроль над всеми учащимися, что неминуемо приводит к высокому риску травматизма. Здесь можно лишь посоветовать преподавателям физической культуры творчески подходить к уроку: подбирать такие упражнения, которые будут достаточно безопасны в данных конкретных условиях.

Чаще всего травмы ученики получают во время занятий спортивной гимнастикой, следующим травмоопасным уроком является игра в баскетбол и занятия легкой атлетикой. По характеру повреждений доминируют ушибы, растяжения; у трети пострадавших детей возникают переломы и вывихи.

Довольно часто дети получают травмы из-за падений. Случается это, если обучающиеся устраивают игры в отсутствие установленных правил. Школьники не осознают до конца возможной опасности при игнорировании или отсутствии правил игры.

Еще одной из причин травматизма во время занятий являются ошибки, зачастую допускаемые педагогами, в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Говоря о травматизме на занятиях физической культуры, следует отметить, что в нашем государстве осуществляется достаточно много мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях спортом и физической культурой. Борьба с детским травматизмом — неотъемлемая составная часть работы школьного учителя. Всероссийская межведомственная комиссия по снижению и предупреждению травматизма среди школьников отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Профилактика детского травматизма — одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, администрации, медицинских работников. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит к травмам.

Важную роль в предотвращении травм во время учебно-тренировочного занятия отводится на контроль учителя. Для этого необходимо перед началом всех занятий проводить беседу по профилактике травматизма и донести до учащихся информацию о технике безопасности

во время урока. Проблемам обеспечения безопасности на уроке физической культуры, предупреждения травматизма нужно уделять больше времени, даже в ущерб выполнения учебной программы.

В заключении хотелось бы сделать следующие выводы:

- получение травмы во время урока зависит от конкретной ситуации, условий проведения занятий, качества инвентаря, уровня подготовки учащихся, а также профессионализма учителя;
- уроки физической культуры и особенно массовые спортивные секции при школах остаются источником повышенного травматизма;
- вопросам безопасности, предупреждения травматизма на уроках физической культуры необходимо уделять наибольшее внимание;
- учителям физической культуры следует творчески подходить к программе по физической культуре, заменяя наиболее травмоопасные упражнения на более доступные, в зависимости от конкретных условий, наличия и качества инвентаря, степени подготовленности учащихся, а также уровня профессионализма и специализации самого педагога.

Литература

1. Биаров Г. А. Детская травматология. СПб.: Питер, 2000. 377 с.
2. Величко В. К. Физкультура без травм. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. 46 с.
3. Киселева С. Б., Киселев П. А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. М.: Глобус, 2013. 320 с.
4. Фарафонова Н. В. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2017. № 32. С. 112—116. — URL <https://moluch.ru/archive/166/45360/> (дата обращения: 28.01.2018).
5. Шафранский Л. В., Двинденко В. А. Некоторые аспекты снижения спортивного травматизма // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 11. С. 15—16.

УДК 371.4

А. О. Новиков, Л. В. Козачук

**Комплексная профилактика асоциального поведения
в подростковом возрасте**

Аннотация: в статье представлены элементы комплексной профилактики асоциального поведения в подростковом возрасте.

Ключевые слова: асоциальное поведение, подростковый возраст, образовательное учреждение, профилактика.

Проблема асоциального поведения привлекала к себе во все времена повышенный интерес со стороны ученых, общественных и государ-

ственных деятелей, политических институтов во всех цивилизованных странах мира. Данный интерес обуславливается и поддерживается в первую очередь тем, что асоциальное поведение в подростковом возрасте, как установлено по результатам многолетних статистических наблюдений, составляет основу общей преступности. Так, по показателям статистических данных, асоциальное поведение молодежи растет с геометрической прогрессией. Среди выявленных участников асоциального поведения молодежь по удельному весу и общей численности занимает доминирующие позиции. По данным Росстата, за последние пять лет произошло увеличение таких проблем, как алкоголизм на 20 %, наркомания — на 50 %, сексуальные отношения (в большей части гомосексуализм) — на 15 %, дромомания — на 50 %, преступное поведение молодежи (уголовно наказуемое) — до 50 %.

Проблема профилактики асоциальных явлений в образовательных учреждениях весьма актуальна, поэтому необходимы переосмысление прошлого опыта в указанной сфере, поиск новых средств изучения асоциального поведения и выработки адекватных мер его предупреждения.

Способность любого государства и его институтов удержать молодежь от конфликта с законом, организовать разумную систему противодействия общества от противоправных посягательств, в том числе молодого и подрастающего поколения, в целом относится к числу важнейших критериев зрелости общества, мудрости его власти, стабильности и надежности, перспектив развития страны.

Исследование проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 им. П.А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 19 учащихся 9 «В» класса, возраст испытуемых — от 15 до 16, при этом исследование проводилось анонимно, во внеурочное время, с согласия классного руководителя.

Эмпирическое исследование представлено психолого-педагогическим тестированием с помощью методик: Шуберта «Готовность к риску», «Диагностика показателей и форм агрессивности» Басса — Дарки, а также математико-статистическим методом обработки результатов.

В ходе проведенного исследования форм агрессивности Басса — Дарки были получены результаты, которые позволили говорить о проблеме асоциального поведения в подростковой среде.

Опросник уровня агрессивности Басса — Дарки дает нам несколько показателей агрессивности, причем в самом тексте содержатся показатели, которые не являются результатами агрессивности, а отражают переживание вины, угрызания совести, негативные мысли человека. Наиболее высокие показатели характерны для вербальной агрессии (средний балл 8,5). Вербальная агрессия выражается в стремлении

у подростков обесценить и унижить чувства, достижения, достоинства другого (других), осуждению и критике, гневных выпадах в отношении более слабого одноклассника, отказе в моральной поддержке.

Также наблюдаются высокие показатели физической агрессии (средний балл 7,4). Физическая агрессия, то есть применение физической силы по отношению к оппоненту, может стать для агрессора действенным способом разрешения противоречий и одновременно породить девиации со стороны оппонента.

Немного ниже показатели характерны для косвенной агрессии (средний балл 6,1). Под таким поведением понимают агрессию, которая направлена на другое лицо: злобные сплетни, шутки; агрессию, которая ни на кого не направлена: взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью. Механизм косвенной агрессии связан с феноменом «перенесения».

В полученных данных наблюдаются низкие баллы в показателях уровня выраженности психического состояния обиды (средний балл 3,4). Также в исследуемой группе учащихся отмечен низкий процент негативизма (средний балл 3,5). Негативизм как проявление негативной установки может проявляться как тотально (во всем), так и избирательно.

Показатели готовности к риску по методике Шуберта. Анализ полученных результатов показал, что из 19-ти опрошенных 57,9 % имеют высокую склонность к риску (11 учащихся набрали свыше 100 баллов), что в свою очередь свидетельствует о высокой готовности. Соответственно у 42,1 % респондентов показатель риска колеблется от очень низкого до среднего значения (10,5 и 31,6 % соответственно — 2 учащихся набрали менее 49 баллов, что относит их к группе слишком осторожных людей и 6 учащихся набрали от 50—99 баллов, что дает среднее значение склонности к риску).

Результаты исследования показали, что испытуемым подросткового возраста не свойственен низкий уровень готовности к риску. Но стоит отметить, что показатели с низким уровнем готовности к риску (2 учащихся) свидетельствуют о безынициативности, нежелании предпринимать какие-либо действия, не только связанные с риском. В норме же определенная степень готовности к риску необходима даже в повседневной жизни: обычный человек сталкивается с различными неопределенными ситуациями, в которых необходимо принимать в некоторой степени рискованные решения.

Также заметим, что склонность к рисковому поведению значительно возрастает в подростковом возрасте и юности, а в дальнейшем изменяется в зависимости от социального окружения и обстоятельств

социализации личности. Проанализировав уровень агрессии и уровень готовности к риску как показатели, характеризующие склонность к асоциальному поведению в подростковом возрасте, пришли к выводу: полученные результаты свидетельствуют о необходимости понижения уровня агрессивности и уровня готовности к риску у учащихся. Для этого необходимо выстроить правильную социально-педагогическую работу со старшеклассниками, принявшими участие в опросе по профилактике асоциального поведения в подростковой среде.

На основе проведенного исследования разработан комплекс мероприятий, рассчитанный на профилактику асоциального поведения среди подростков.

Комплекс мероприятий основан на решении таких проблем профилактики асоциального поведения, как:

- 1) выработать общественную динамичность, воспитать заинтересованность обучающихся к себе и окружающим;
- 2) обучить саморегуляции, сотрудничеству, ответственному проявлению инициативности, инициативы и самодостаточности, выполнять верный подбор конфигураций действия;
- 3) воспитать уважение к членам группы, помочь отыскать социальный статус, осуществлять конкретную значимость в коллективе;
- 4) возбудить и воспитать интерес и способность к творчеству, его практическим типам, научить организации творческих контактов;
- 5) улучшить положительный опыт, уравнивать опыт асоциального поведения; реализовать и зафиксировать положительные примеры поведения.

Разработанный комплекс мероприятий направлен на решение следующих задач:

1. Развитие у подростков возможности к психологической и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению инициативности, инициативе и самодостаточности.
2. Снижение тревожности, злости, конфликтности, а также эмоционально-психического напряжения в разных моментах.
3. Расширение области самосознания и повышение убежденности в собственных потенциалах.
4. Оптимизировать позитивный опыт, уравнивать опыт девиантного поведения; реализовать и зафиксировать положительные примеры поведения.

При составлении комплекса мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся применяется метод информирования. Информирование — это наиболее обычная для нас направленность профилактической деятельности в форме лекций, беседы, распространения особой литературы либо видеороликов и телефильмов. Суще-

ность состоит в стремлении влияния на когнитивные процессы личности с целью увеличения ее возможности к принятию конструктивных решений.

Комплекс мероприятий должен включить в себя тренинги, которые, применяя при работе с подростками, направлены на снижение проявлений асоциального поведения. Занятия с подростками экспериментальной группы должны проводиться во внеучебное время 1—2 раза в неделю по 1 ч на протяжении одного месяца. Общее количество проведенных занятий — 6 по 45мин.

Работа с подростками включает следующие занятия:

Занятие 1. Использование психоактивных веществ. Мифы и реальность: обеспечить подросткам необходимые данные для преодоления общепринятых мифов и неверное осмысление значимости психоактивных элементов (спиртного, сигарет, марихуаны).

Занятие 2. Применение психоактивных элементов. Алкоголь: легенды и действительность. Марихуана: легенды и действительность. (Описание влияния алкоголя, марихуаны на организм, объяснение причин, обсуждение мотивации употребления или неупотребления спиртного, марихуаны.)

Занятие 3. Конфликт (развитие навыков общения в конфликтных интимно-личностных ситуациях).

Занятие 4. Неагрессивное настаивание на своем (научить подростков неагрессивно настаивать на своем).

Занятие 5. Война со стрессом и депрессией (научиться снимать стресс, депрессию с помощью танцев, чтения книг).

Занятие 6. Самооценка и заключительное занятие. Дать понятие о самооценки человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки, закрепить навыки групповой работы, результатов групповой работы).

Для реализации комплекса мероприятий разработаны рекомендации:

- выявление обучающихся, относящихся к «группе риска» по асоциальному поведению и обеспечивает им психолого-поведенческую поддержку, привлекая для этого специалистов образовательной организации;
- проведение с обучающимися тренингов для подростков с целью повышения компетентности в области асоциальное поведения и пути решения в кризисных ситуациях.

Таким образом, разработанные занятия учитель может использовать как альтернативу обычным урокам при объяснении таких тем, как «Основы здорового образа жизни», «Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье», «Правовые основы сохранения и укрепления здоровья».

Основы безопасности жизнедеятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы основам безопасности лиц с нарушением зрения.

Ключевые слова: слабовидящие, программа специального образования, лица с нарушением зрения.

Школы для слепых и слабовидящих являются составной частью единой государственной системы специального образования и функционируют на основе принципов, присущих этой системе обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями. Обучение и воспитание в школах слепых и слабовидящих имеют ряд собственных принципов и особых задач, направленных на восстановление, коррекцию и компенсацию нарушенных и недоразвитых функций, организацию дифференцированного обучения.

Программы специального образования построены с учетом особенностей развития незрячих и слабовидящих детей. В них учтена необходимость коррекционно-компенсаторной работы, направленной на развитие восприятия, конкретизацию представлений, совершенствование наглядно-образного мышления, формирование приемов и способов самоконтроля и регуляции движений с использованием специальных форм, приемов и способов. Поскольку восприятие учебного материала слепыми и слабовидящими по скорости, полноте и точности уступает восприятию его нормально видящими людьми, а представления этих детей об окружающем их реальном мире бедны, фрагментарны, а в ряде случаев искажены, увеличено время на выполнение измерительных действий, проведение наблюдений, опытов, экскурсий и предметных уроков. Программами предусмотрено использование средств коррекции и компенсации значительно нарушенного и отсутствующего зрения с помощью оптических приспособлений, рельефно-графических пособий (для слепых), плоскочечатных (для слабовидящих).

Для изучения основ безопасности жизнедеятельности, как и для любого другого предмета, характерно чтение и написание текстов. Своеобразие программы в школах для слепых и слабовидящих состоит в том, что обучение происходит по системе Брайля на основе использования тактильно-двигательных ощущений. Программа предусматривает формирование предметных представлений, уточняющих содержание слов, умение работать с рельефными грамматическими схемами, сюжетными рисунками и другими специальными дидактиче-

скими материалами, что немаловажно при изучении безопасности жизнедеятельности.

Обучение безопасности жизнедеятельности в различных ситуациях рекомендуется проводить в виде лекций с показом наглядных средств обучения (тактильных плакатов по пожарной безопасности, тактильных знаков по эвакуации инвалидов по зрению из зданий и сооружений и т. д.).

Необходимо стимулировать инвалидов по зрению к самостоятельному изучению маршрутов в зданиях и сооружениях, где они проживают или могут находиться по тем или иным причинам, развивая у них способность к переносу имеющихся знаний и умений пространственного ориентирования и мобильности в новые условия. Предварительно данной группе людей необходимо составить план следования по маршруту, соблюдая алгоритм:

- собрать необходимую информацию о предлагаемом маршруте: его протяжённость, возможные ориентиры с выделением самых удобных на каждом конкретном отрезке пути;
- определить способы передвижения (с помощью трости, с оговариванием техник на каждом конкретном участке пути; с помощью зрячих: на каких участках пути информация будет необходима и как ею воспользоваться и др.).

Наряду с формированием бытовых умений инвалидов по зрению должен соблюдаться правила по технике безопасности. Большую угрозу для здоровья и жизни данной категории граждан представляет контакт в быту с электрическими приборами, кипятком, колющими и режущими предметами и т. д.

Среди бытовых приборов необходимо выбирать такие, которые облегчают слепому самостоятельную ориентировку в окружающих предметах. Например, чайник со свистком позволяет слабовидящему и незрячему человеку легко на слух определить момент закипания воды; электрозажигалка является безопаснее спичек при пользовании газовой плитой и т. д. Существуют и специальные приборы для слепых. Они конструируются таким образом, что позволяют человеку с дефектом зрения получать информацию с помощью сохранных органов чувств (слуха, осязания, обоняния) и остаточного зрения.

При обучении мерам пожарной безопасности лиц с нарушением зрения большую роль играет социально-бытовая ориентировка.

Инвалиды по зрению, как правило, затрачивают больше времени на выполнение различного рода действий. При этом от них требуется значительно более высокая степень организованности. Им необходимо контролировать свою работу преимущественно тактильно (это позво-

ляет им корректировать свою деятельность). Социально-бытовая реабилитация людей с нарушениями зрения обеспечивается системой ориентиров: осязательных, слуховых и зрительных, способствующих безопасности передвижения и ориентировке в пространстве.

Осязательные ориентиры: направляющие поручни, рельефные обозначения на поручнях, таблицы с выпуклыми надписями или шрифтом Брайля, рельефные планы этажей, здания и т. п.; изменяемый тип покрытия пола перед препятствиями.

Слуховые ориентиры: звуковые маяки при входах, радиотрансляция.

Зрительные ориентиры: различные специально освещаемые указатели в виде символов и пиктограмм с использованием ярких, контрастных цветов; контрастное цветовое обозначение дверей и т. п.; текстовая информация на таблицах должна быть максимально краткой. Строительные элементы на путях движения у лиц с ослабленным зрением следует оборудовать системой типовых ориентиров-указателей, выполненных на основе цветового, акустического и тактильного контраста с окружающей поверхностью.

Каждые 5 секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту — ребенок. Поэтому изучение ОБЖ в школе и дома является одним из важных направлений обучения любого человека, а для лиц с нарушениями зрения — более актуальной темой, так как они больше, чем здоровые люди, подвержены попаданиям в опасные ситуации.

УДК 371.4

М. Е. Попов

Совершенствование организации досуговой деятельности подростков

Аннотация: в статье представлены результаты исследования и мероприятия по совершенствованию организации досуговой деятельности подростков.

Ключевые слова: досуг, досуговая деятельность, обучающиеся.

Досуг для современных подростков является одной из первостепенных ценностей, в этой области реализуются многие социокультурные потребности детей. Для досуговой сферы жизнедеятельности в наибольшей степени характерна свобода личности, которая проявляется в выборе форм, места, времени проведения досуга. Именно в сфере досуга подростки более чем где-либо выступают в качестве свободных индивидуальностей. В современном российском обществе, в котором наблюдается нестабильность нормативно-ценностных систем, проблема досуга молодежи приобретает особую остроту.

Целью исследования явилось выявление степени удовлетворенности подростков организацией досуговой деятельности и показ путей ее совершенствования.

Под досугом современного человека подразумевается время, которое свободно от необходимого труда в сфере общественного производства, а также от воспроизводства человеком своих жизненных функций в рамках домашнего хозяйства и социальных отношений.

В свою очередь, досуговая деятельность — это осознанная и целенаправленная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности и окружающего мира, осуществляемая в условиях непосредственно и опосредованно свободного от работы времени.

Досуговая деятельность подростков в современных условиях бывает:

- Общественно-политическая (политические клубы, организации, объединения).
- Культурно-духовная (воскресные школы для детей и взрослых; коллективы художественной самодеятельности и клубы по интересам; музыкальные салоны, литературные гостиные; творческие встречи выдающимися учеными, музыкантами, представителями литературы, искусства, духовенства).
- Досугово-коммерческая (аукционы, шоу-представления; концертно- и театрално-зрелищная деятельность; музыкальные марафоны; компьютерные классы; прокатная форма деятельности; работа кафе и видеобаров).
- Художественно-творческая (коллективы художественной самодеятельности, изостудии, прикладное творчество).
- Учебно-образовательная (курсы повышения квалификации, центры дополнительного образования, платное обучение иностранным языкам, быстрому чтению, программированию, машинописи, моделированию).
- Благотворительная (акции милосердия для детей-инвалидов, сирот; деятельность фондов культуры и искусства, связанных с развитием творческой инициативы; восстановление памятников культуры, истории, архитектуры).
- Производственно-творческая (выставки-продажи произведений прикладного творчества (изделий из керамики, дерева, художественное литье, живопись, графика и т. п.); реставрация памятников культуры и архитектуры; издание рекламных материалов).
- Физкультурно-оздоровительная (секции по разным видам спорта, экстремальные виды спорта, бодибилдинг, культуризм, путешествия, походы).

- Неформальная (молодежно-досуговые формы: панки, металлисты, рокеры, фанаты; националистические; общественно-политические; экологические, религиозные).
- Субкультурная (антисоциальные и противоправные формы: алкоголь, наркотики, суицид, проституция).

С целью изучения особенностей организации свободного времени и досуга подростков города Балашова нами на базе МОУ гимназия № 1 города Балашова Саратовской области была проведена опытно-экспериментальная работа, в которой приняли участие 45 подростков, из них 24 девочки и 21 мальчик в возрасте 11—14 лет и их родители.

Исследование было проведено с использованием двух анкет. Анкета «Выявление досуговых предпочтений подростков» включала 10 вопросов и предназначалась для того, чтобы выявить, чем подросток занимается в свободное время; сколько времени в неделю он посвящает отдыху; достаточно ли ему денежных средств для организации своего досуга; как часто он занимается спортом; какие секции и кружки посещает. Также в анкете испытуемому предлагалось указать, с кем он предпочитает проводить свое свободное время и доволен ли он своим стилем жизни и отдыхом.

Так как главную роль в формировании здоровья подрастающего поколения играет семья, то с родителями также было проведено анкетирование, которое позволило выявить их заинтересованность в данном вопросе [1]. Им была предложена анкета «Удовлетворенность организацией досуговой деятельностью Вашего ребенка» состояла из шести пунктов. Она позволяет выяснить, знают ли они о том, какие кружки и секции посещают их ребенок, а также что бы они хотели поменять в его досуге.

Социологический опрос был проведен с целью выявления знаний подростков о мероприятиях, проводимых в стенах их образовательной организации во внеурочное время; какие кружки и секции там функционируют; узнать личные пожелания обучающихся относительно того, что бы они хотели изменить во внеурочной деятельности своей образовательной организации. Он состоял из пяти заданий.

В результате интерпретации описанного диагностического инструментария мы выяснили, что больше половины подростков значительную часть свободного времени проводят в сети Интернет. Очень мало обучающихся посещают библиотеки. Многим респондентам нужны денежные средства для комфортного проведения своего досуга. Почти 90 % опрошиваемых любят спорт и активно занимаются им. Две трети подростков с удовольствием занимаются в различных кружках. Многие родители обучающихся постоянно находятся в курсе того, чем за-

нимается их ребенок, как он проводит свое время, какие кружки и секции посещает.

Исходя из полученных данных о том, что подростки, посещая кружки и секции все равно много времени проводят в сети Интернет и смотрят телевизор, мы разработали ряд мероприятий, позволяющих отвлечь их от данного занятия:

1. Информативно-конкурсная программа «Балашов — моя малая Родина».

2. Общешкольное мероприятие в рамках дня здоровья «Веселые старты».

3. Конкурсная программа «Рыцарский турнир».

Предложенные мероприятия позволяют совершенствовать организацию досуговой деятельности подростков и расширяют кругозор обучающихся, побуждают их к самообразованию и еще больше повышают популярность спорта среди них.

После проведения данных мероприятий с участниками образовательного процесса была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что и до начала их применения. В результате были получены данные, из которых следует, что количество обучающихся, посещающих библиотеки, возросло на 7 %. На 11 % снизилось количество респондентов, проводивших свое свободное время в сети Интернет. Нашли себе полезное занятие в свободное время 4 % обучающихся. На 13 % увеличилось число подростков, читающих книги. Смогли выделить время для своего отдыха 4 % респондентов. Число подростков, не нуждающихся в денежных средствах для проведения своего свободного времени, увеличилось на 13 %.

Анализ проделанной нами работы позволяет говорить об эффективности выбранной программы мероприятий. Для более успешной работы по совершенствованию досуговой деятельности следует проводить внеурочные занятия с целью расширения кругозора обучающихся. Заместителю директору по воспитательной работе и классному руководителю также рекомендуется проводить групповые занятия, учитывающие интересы и предпочтения подростков.

Литература

1. Конькова М. В., Медведева Н. А. Роль социального педагога в сохранении здоровья обучающихся // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 10—11 октября 2016 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимухиной. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 52—54.

Формирование у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Аннотация: в статье представлены результаты исследования отношения школьников и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: гиподинамия, двигательная активность, учебная деятельность, физическая культура.

За последние годы произошел рост заболеваемости детей и подростков, а сложившаяся тенденция ухудшения их здоровья приняла устойчивый характер. Медицинская статистика последнего времени свидетельствует об увеличении заболеваемости детей и подростков. Так, за последние семь лет она выросла на 38,4 % [2].

Год от года возрастают учебные нагрузки, дети чаще отдают предпочтение просмотрам видеofilмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и зрения [1].

Наблюдается значительное снижение естественной двигательной активности школьников, обусловленное напряженным ритмом их жизни и школьного учебного процесса. Учебная деятельность современных школьников связана с повышенными требованиями к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий. Первоочередной задачей современных детей является задача, связанная с получением перспективного образования, за которым погоня начинается уже с первого класса. Нередко в результате достижения данной цели родители просто не задумываются о здоровье своих детей, их физическом развитии и физической подготовленности. В связи с появлением других, более сильных интересов, не требующих мышечных затрат, это приводит к тому, что дети начинают постепенно терять интерес к виду деятельности, которая требует мышечных усилий,

Цель нашего исследования — выявление отношения к физической культуре. В нем приняли участие 21 ученик 6-го класса, (9 мальчиков и 12 девочек) и 34 родителя учащихся. Для этого обучающимся и их родителям было предложено ответить на вопросы анкеты.

В результате нам удалось выявить, что все учащиеся положительно относятся как к уроку физической культуры в школе, так и к физической культуре в целом. Для выявления интереса к урокам физической культуре был задан вопрос: «Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры?». Никогда не пропускают уроки 56 % опрошенных мальчиков, пропускают 2—3 раза в месяц — 22 %, и более трех раз

в месяц — 22 %. Из опрошенных девочек никогда не пропускают 42 %, пропускают 2—3 раза в месяц 33 %, более трех раз — 25 %.

Наиболее популярные мотивы посещения урока физической культуры у мальчиков — укрепление здоровья и обязанность посещения. У девочек мы наблюдали более широкую мотивацию: укрепление здоровья, улучшение фигуры, желание получить хорошую оценку, стремление показать свои способности.

Анализ ответов шестиклассников по поводу содержания и направленности урока физической культуры позволил нам выявить факторы, оказывающие влияние на формирования интереса учащихся к данным урокам. Не удовлетворены подбором упражнений на занятиях 22 % опрошенных мальчиков и 17 % девочек.

По поводу организации процесса урока 9 % учащихся ответили, что им не интересно, считают чрезмерными физические нагрузки 14 %, хотели бы, чтобы на уроке было больше игр и эстафет 29 % школьников. По мнению 14 % школьников, им бы хотелось, чтобы при выборе упражнений учитывались их интересы. Полностью удовлетворены уроком — 34 % опрошенных шестиклассников.

Наиболее важными физическими качествами для мальчиков являются силовые, скоростные качества и выносливость. Для девочек важен более широкий диапазон физических качеств: скоростные, силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

Нам удалось выявить, что 76 % школьников не знают учебные нормативы и тесты для определения своего уровня физической подготовленности. Только 24 % школьников считают, что у них достаточно знаний для определения своей физической подготовленности и проводят систематические наблюдения за изменением своего физического развития.

Хотели бы, чтобы уроки физической культуры проводились каждый день 67 % мальчиков и 58 % девочек. Причинами данного желания называются: нравится укреплять свое здоровье, можно побегать и поиграть, интересно. Дети, которые не хотят, чтобы урок физической культуры проводился каждый день, связывают данный факт с тем, что им на уроке не интересно, не хочется уставать, они испытывают боль в мышцах.

Школьникам, которые хотели, чтобы уроки физической культуры проводились каждый день, не нравится, когда их отменяют по разным причинам, поскольку они считают, что без данного урока будет скучно, они не смогут узнать что-то новое, потому что на уроке физической культуры мозг отдыхает от других занятий. Дети, испытывающие радость при отмене занятий, причинами указывают то, что у них будет на один урок меньше и можно передохнуть и пойти домой.

На вопрос «Делают ежедневно учащиеся утреннюю зарядку?» положительно ответили 22 % мальчиков и 8 % девочек, отрицательно — 22 % мальчиков и 25 % девочек. Ответили, что делают утреннюю зарядку иногда 56 % мальчиков и 67 % девочек.

На вопрос «Занимаешься ли ты дополнительно сам дома физическими упражнениями?» положительно ответили 56 % респондентов мальчиков и 42 % девочек.

Нами были выявлены виды дополнительных занятий школьников в течение недели. Только 22 % мальчиков не занимаются в спортивных секциях. Из девочек 67 % не занимаются в спортивных кружках и секциях. Остальные дети посещают спортивные секции.

Что касается времени, отводимого на активный отдых на свежем воздухе в будний день, то у мальчиков оно больше, чем у девочек. В среднем оно составляет от 2 до 4 часов, а в выходной день большинство детей, как девочек, так и мальчиков, на улице проводят 4 часа и более. Однако выявлена группа девочек, которые не выходят гулять. Причину этого установить нам не удалось.

Исследование показало, что достаточно значительное время большая часть школьников проводит с современными гаджетами, это, в свою очередь, приводит к увеличению статической нагрузки.

На вопрос «Хотел бы ты заниматься физической культурой вместе с родителями?» все опрошенные школьники ответили положительно.

Следует отметить, что оптимальный объем недельной двигательной активности для данной возрастной группы составляет приблизительно 12—14 часов при достаточной физиологической нагрузке. Из результатов нашего исследования видно, что двигательная активность многих детей является ниже указанной нормы. Уроки физической культуры не способны в полной мере ликвидировать данный дефицит. Несмотря на положительное отношение к физической культуре всех опрошенных, нами выявлена группа детей, которые достаточно часто пропускают уроки физической культуры в школе и имеют низкую мотивацию к данным занятиям. Имея желание развивать свои физические качества, не все школьники посещают спортивные секции или самостоятельно занимаются физическими упражнениями дома.

Также, по нашему мнению, учителю физической культуры следует больше внимания уделять вопросам, касающимся умений школьников тренироваться самостоятельно и знаний в области самоконтроля за своим физическим самосовершенствованием и изменением своего физического развития.

Необходимо также помнить о том, что во всех случаях обучение оказывается эффективным, если педагог учитывает познавательные возможности и характер деятельности обучаемых [3].

При проведении анкетирования с родителями учащихся нами было выявлено, что 82 % опрошенных считают занятия физической культурой основным фактором сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья своих детей. Однако регулярно занимаются физической культурой только 32 % опрошенных родителей. Остальные либо совсем не занимаются, либо время от времени, чаще это связано с ухудшением здоровья.

На вопрос «Привлекаете ли Вы своих детей к занятиям физической культурой и спортом?» 38 % респондентов ответили, что их дети уже занимаются, 50 % планируют записать ребенка в спортивную секцию или группу для занятий, 12 % не считают это нужным.

Когда мы попытались узнать, занимаются ли родители физической культурой совместно со своими детьми, то ответы распределились следующим образом: только 15 % родителей привлекают своих детей к совместным занятиям физической культурой, 15 % занимаются вместе с детьми от случая к случаю, 70 % родителей — совсем не занимаются.

Интересуются результатами занятий своего ребенка на уроках физической культуры 18 % опрошенных, не интересуются — 32 %, забывают поинтересоваться 40 %, мотивируя это своей загруженностью.

На вопрос «Ваше отношение к тому, что ребенок без уважительных причин пропустил урок физической культуры?» 32 % ответили, что отнесутся к этому отрицательно, уроки пропускать нельзя, 68 % родителей не видят в этом ничего страшного, поскольку, по их мнению, уроки физической культуры не так важны, как, например, русский язык и другие.

Таким образом, с одной стороны, несмотря на то, что большая часть родителей считает занятия физической культурой основным фактором сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья своих детей, с другой — не все занимаются сами физическими упражнениями, а уж тем более совместно со своими детьми. На наш взгляд, совместные занятия родителей с детьми физической культурой могли бы способствовать, в значительной мере, формированию у подрастающего поколения интереса к занятиям физической культурой и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Опираясь на результаты исследования, нами разработана программа, на наш взгляд, способствующая формированию у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Данная программа включает в себя рекомендации для учи-

теля и родителей, в ней также предложен комплекс упражнений для самостоятельных занятий школьников.

Литература

1. Медведева Н. А. Теоретическая модель подготовки будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 10—11 октября 2016 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 288.

2. Медведева Е. В. Состояние здоровья населения и факторы окружающей среды г. Балашова // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 20—21 апреля 2017 г. г. Балашов / под общ. ред. Н. В. Тимушкиной, Д. В. Воробьева. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 270.

3. Цыглакова Е.А. Формирование личности безопасного типа в условиях школы // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 20—21 апреля 2017 г. г. Балашов // под общ. ред. Н. В. Тимушкиной, Д. В. Воробьева. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 451.

УДК 159.9:316.6

Е. В. Пятницкая

Психологическая безопасность в подростковом и юношеском возрасте и факторы ее определяющие

Аннотация: в статье анализируются факторы, оказывающие влияние на ощущение психологической безопасности у подростков и молодежи. Описываются основные направления работы психолога по укреплению ощущения психологической безопасности.

Ключевые слова: психологическая безопасность, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, тревожность.

Угрозы современного общества — стихийные бедствия, террористические акты, пожары, военные действия в различных точках мира и пр. — усиливают тревогу и снижают ощущение безопасности населения. Наиболее подвержены снижению ощущения психологической безопасности дети и подростки в силу недостаточной устойчивости эмоциональной сферы.

Понятие психологической безопасности означает состояние защищенности, ощущение психологического и эмоционального комфорта человека, собственной ценности, адекватной самооценки, гармоничного психического самочувствия, успешности построения межличностных отношений.

Психологическая безопасность — это субъективное ощущение, зависящее от восприятия человеком себя, своих отношений с окружающими, событий жизни, благополучия в стране и мире и др. Кроме объективных факторов, оказывающих влияние на ощущение психологической безопасности, существуют субъективные, такие как личностные черты, эмоциональная чувствительность, степень развитости эмоционального интеллекта и пр.

Рассмотрим некоторые факторы, определяющие психологическую безопасность в подростковом и юношеском возрасте.

Одним из таких факторов являются стрессы и особенности их переживания подрастающим поколением. Переживание психотравмирующих факторов может повышать тревожность, создавать риск развития депрессивных и других нервно-психических расстройств, вызывать деструктивные личностные новообразования и, как следствие, снижать ощущение психологической безопасности [5].

Одним из стрессовых факторов в подростковом и юношеском возрасте, который следует рассмотреть отдельно — это единый государственный экзамен. Период подготовки к ЕГЭ, а также сам экзамен создают риски психологического здоровья выпускников и требуют повышенного внимания психологов к данному периоду жизни подростков и применения специальных методов и приемов повышения стрессоустойчивости. У многих детей выражен страх проверки знаний, который проявляет себя уже в младшем школьном возрасте. Такая группа учеников находится в группе риска нарушений со стороны эмоциональной сферы и при отсутствии профилактических мер, к подростковому возрасту, создает риск невротизации.

Другим фактором риска нарушения психологической безопасности является недостаточное развитие эмоционального интеллекта. Проблемы дифференциации эмоций, умения понимать свои эмоции и эмоции других людей, эмоциональная несдержанность, аффективное реагирование, проблемы поведения становятся следствием снижения эмоционального интеллекта. По мнению Е. М. Кравцовой, в подростковом и юношеском возрасте наблюдаются сложности дифференциации эмоционального отношения зависти [3]. Подростки и юноши отрицают наличие у себя зависти и склонны к подмене его другими чувствами, т. е. у них формируются психологические защиты, мешающие принятию данного эмоционального отношения.

Проблемы переживания подросткового кризиса могут также создавать ситуации эмоциональной нестабильности. Данный кризис является нормативным и, как правило, успешно переживается без специализированной психологической помощи. Однако в неблагоприятной семейной

ситуации и при наличии психологических проблем в школе данный кризис может закрепляться, что требует коррекционной работы [2].

Наиболее существенным фактором, снижающим ощущение психологической безопасности, является неблагоприятная семейная ситуация. Семейные конфликты, угроза распада семьи, неблагоприятные стили семейного воспитания, воспитание в неполных или неблагополучных семьях нарушают психологическую безопасность и создают риск психологического неблагополучия подростков.

В связи с этим создается необходимость укрепления ощущения психологической безопасности подростков и молодежи. Работа психолога по укреплению психологической безопасности может осуществляться в следующих направлениях:

1. Укрепление стрессоустойчивости с опорой на динамику ее развития, формирование навыков эффективного взаимодействия и поведения в конфликтных ситуациях [1].

2. Развитие эмоционального интеллекта, умения дифференцировать эмоциональные состояния, коррекция тревожных состояний.

3. Обучение навыкам анализа своей личности, саморегуляции.

По нашим данным, гармонизация внутриспсихического состояния, укрепление психологической безопасности подростков являются одним из факторов профилактики суицидального поведения [4].

Литература

1. Андреев П. В. Изучение возрастной динамики стрессоустойчивости у сотрудников МЧС // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 26—28.

2. Андреев П. В., Кравцова Е. М. Психолого-педагогическая коррекция. Саратов: Саратовский источник, 2011. 144 с.

3. Кравцова Е. М. Специфика переживания эмоционального отношения заведи в подростковом и юношеском возрасте // Социально-педагогические технологии работы с различными категориями детей: сб. науч. тр. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию Российского общества Януша Корчака / под ред. Р. А. Валеевой. Казань: Отечество, 2016. С. 113—116.

4. Пятницкая Е. В. Психологическая безопасность как способ профилактики суицидального поведения среди детей и подростков // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. Н. В. Тимушкиной, Д. В. Воробьева. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 329—332.

5. Пятницкая Е. В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-метод. пособие. Балашов: Николаев, 2008. 180 с.

Особенности подготовки юношей к пауэрлифтингу на этапе начальной спортивной подготовки

Аннотация: в статье рассматриваются особенности развития пауэрлифтинга как нового вида спорта, представлены результаты исследования физических качеств начинающих пауэрлифтеров.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, пауэрлифтеры, спортсмены, упражнения.

В России силовое троеборье, или пауэрлифтинг, как вид спорта начал развиваться с 1988 г. В 1991 г. были проведены первые международные выступления национальной сборной команды нашей страны. В данном виде спорта используются такие соревновательные упражнения, как жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой, тяга штанги. Отличительной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающий режим работы мышц в медленном равномерном темпе. Следует отметить, что перемещение штанги необходимо осуществлять с постоянной скоростью и без ускорений.

Обучение технике соревновательных упражнений является одной из проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге. Тренеру не всегда удается индивидуализация техники соревновательных упражнений. Нередко на тренировках не происходит учет анатомических и физиологических особенностей спортсменов-пауэрлифтеров. Данные обстоятельства мешают прогрессу результатов занимающихся.

Следует отметить, что первых успехов в данном новом, тогда еще, виде спорта добились спортсмены, перешедшие в пауэрлифтинг из тяжелой атлетики. Обладая прекрасными физическими данными, тяжелоатлеты не утруждали себя изучением особенности техники пауэрлифтинга, считая ее достаточно простой. Основания для подобного рода заключения, у них, несомненно, были. Данный факт можно объяснить тем, что соревновательные упражнения в пауэрлифтинге, включающие в себя жим на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах и становую тягу, входили в подготовку тяжелоатлетов. Но в арсенале подготовки они являлись вспомогательными, и это, в свою очередь, повлияло и на отношение к ним.

Следующая причина заключалась в том, что требовалось время для овладения новой техникой выполнения упражнений. Процесс же переучивания высококвалифицированных спортсменов является достаточно сложным и трудным, вследствие чего спортсмены старались компенсировать данный процесс высокими показателями, которые были

ими достигнуты в тяжелой атлетике. Можно также отметить, что в то время наблюдался дефицит специалистов по пауэрлифтингу. В наше время основная масса тренеров по пауэрлифтингу представляет собой бывших либо действующих штангистов. Однако с ростом результатов атлетов растет и конкуренция, которая требует совершенствования техники выполнения упражнений. Начальный этап спортивной подготовки является очень важным. На данном этапе основополагающее значение имеет именно техническая подготовка, поэтому необходимо начинающих спортсменов сразу же обучать правильным техническим действиям.

В этом виде спорта высокие нагрузки на позвоночный столб и суставы, сопровождаемые сильным натуживанием, присутствуют постоянно. Задача тренера заключается в обучении спортсменов биомеханически правильным движениям, в результате чего пауэрлифтеры смогут достичь своих максимальных возможностей, сохранив при этом не только свое здоровье, но и спортивное долголетие.

Поскольку пауэрлифтингом начинают заниматься как правило с 15—16 лет после завершения формирования костного скелета, перед тренером на этапе начальной спортивной тренировки встают следующие задачи:

- обучение технике исполнения соревновательных движений при постоянно нарастающих отягощениях;
- раннее участие спортсменов в соревнованиях, в сравнении с началом их обучения. Противоречие между техникой исполнения и силовыми возможностями начинающих спортсменов, возникающее при этом, может приводить к микротравмам позвоночника, которые исключают быстрое достижение силового результата.

Нами было проведено исследование развития физических качеств у спортсменов пауэрлифтеров на начальном этапе подготовки на базе спортивного клуба «Алмаз». В нем приняли участие 10 спортсменов. Данные были получены после первого месяца занятий (табл. 1).

В результате анализа полученных данных можно сделать вывод, что у группы уровень подготовленности является ниже среднего. Мы разработали программу, направленную на совершенствование силовых способностей юношей, занимающихся пауэрлифтингом. Повторное исследование по предложенной нами программе было проведено после шести месяцев занятий.

Спортсмены занимались со 2 октября 2017 г. по 30 марта 2018 г. Тренировки проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда и пятница) по 2 часа в день.

Таблица 1

Проведенные исследования на начальном этапе у спортсменов

Ф. И.	Возраст	Вес	Рост	Жим	Присед	Становая тяга
1. Андрей Т.	17	70	170	40	45	50
2. Данил Ч.	16	63	165	30	40	45
3. Дмитрий К.	17	72	167	45	55	60
4. Евгений К.	17	72	166	45	60	65
5. Игорь П.	16	70	168	45	60	65
6. Илья Г.	16	75	170	52,2	60	60
7. Максим К.	18	73	175	45	55	55
8. Максим М.	17	78	180	55	60	65
9. Михаил К.	17	78	179	55	60	65
10. Роман О.	18	76	175	50	55	60

Для сравнения полученных результатов применяется таблица определения уровня подготовленности спортсмена (табл. 2). В ней показаны веса, которые необходимо поднимать спортсмену в его весовой категории.

Таблица 2

Оценка уровня подготовленности спортсмена

Упражнения	52,0—60,0 кг			67,0—75,0 кг			82,0 кг—90,0 кг		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Приседания со штангой	30—35	40—45	50—55	40—45	55—60	65—70	50—55	65—70	75—80
Жим штанги лежа	25—30	35—40	45—50	35—40	45—50	55—60	45—55	55—60	65—70
Становая тяга	45—50	60—65	70—75	60—65	75—80	90—95	65—70	85—90	100—105

Таблица 3

Сводная таблица результатов исследования, до и после проведенных исследований.

Ф. И.	Жим		Присед		Становая тяга	
	до	после	до	после	до	после
1. Андрей Т.	40	60	45	90	50	100
2. Данил Ч.	30	50	40	85	45	97,5
3. Дмитрий К.	45	62,5	55	102,5	60	125
4. Евгений К.	45	65	60	110	65	120
5. Игорь П.	45	55	60	90	65	112,5
6. Илья Г.	52,2	67,5	60	110	60	130
7. Максим К.	45	62,5	55	100	55	120
8. Максим М.	55	70	60	110	65	125
9. Михаил К.	55	72,5	60	107,5	65	135
Роман О.	50	70	55	110	60	130

Таким образом, наблюдаемые сдвиги отмечались во всех тестовых упражнениях, показатели занимающих спортсменов увеличились в 1,5—2 раза, именно: жим — в 1,3—1,5 раза, присед — в 1,8—2 раза, становая тяга — в 1,9—2,2 раза. Это не плохой результат для начинающих пауэрлифтеров. Нужно заметить, что достигнутые результаты далеко не предел для данных спортсменов, но впоследствии за такой же промежуток времени результаты увеличиваться будут несколько медленнее. Это связано с тем, что они подходят к своему максимальному весу, а это значит, что дальнейшее увеличение будет заметнее медленнее. Нам кажется, что для эффективности необходимо сделать больший акцент на упражнения такие, как жим штанги лежа, в наклоне, узким, средним и широким хватом, потому что в основном у спортсменов именно жим лежа увеличился меньше других базовых упражнений. Присед следует немного уменьшить, так как это слишком большая нагрузка на организм, в данной программе он был практически каждый день, поэтому его следует сократить хотя бы в полтора раза. Однако нужно оставить все разновидности приседа в тренировочной программе, поскольку разнообразие — залог всестороннего развития.

Мы считаем, что предложенную нами программу можно рекомендовать для тренировки начинающих пауэрлифтеров 15—18 лет, чтобы добиться более высоких результатов в дальнейших спортивных достижениях.

УДК 159.9:316.6

В. М. Смирнов

Особенности проявления защитных механизмов участников конфликта в юношеском возрасте

Аннотация: в статье излагаются результаты экспериментального исследования влияния психологических защитных механизмов на особенности поведения в конфликтной ситуации в юношеском возрасте.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, стили поведения в конфликтной ситуации, психологические защитные механизмы.

Проблема конфликтов в науке рассматривалась в трудах как отечественных (И. С. Веренко, О. Н. Громова, А. В. Дмитриев, А. И. Донцов, Ю. Г. Запрудский, В. Н. Кудрявцев, П. А. Сергоманов, Е. Н. Степанов, М. М. Рыбакова, Б. И. Хасан и др.), так и зарубежных авторов (Дж. Бартон, К. Боулинг, Р. Дарендорф, Д. Доллард, Л. Козер, Л. Кренсберг, З. Фрейд, Ч. Чарли и др.). В этих исследованиях с разных сторон рассматриваются виды и структура конфликтов, ее развитие и динамика,

способы разрешения и причины, вызывающие возникновение конфликтных ситуаций.

Проблема исследования защитных механизмов ведет свою историю начиная с работ З. Фрейда, который и ввел в научный оборот данное понятие. Далее это понятие было исследовано другими представителями психодинамического подхода и прежде всего А. Фрейд, которая представила миру классификацию психологических защитных механизмов. В дальнейшем в работах других авторов (Р. Плутчик и др.) происходило расширение и обогащение теории о защитных психологических механизмах.

В научно-психологической литературе в основном рассматривается влияние защитных механизмов на протекание внутриличностных конфликтов (Емельянов С.М., Анцупов А.Я., Шипилов А.И.). При этом недостаточно внимания уделяется проблеме проявления защитных механизмов у участников межличностных конфликтов, что и обуславливает актуальность выбранной проблематики исследования.

Анализ литературных источников по изучаемой проблеме показал, что конфликт — это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в осознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

Выделяются пять основных типов конфликта: внутриличностный; межличностный; между личностью и группой; межгрупповой; социальный.

Согласно общепризнанной классификации Томаса — Килменна существует пять способов поведения в конфликтной ситуации:

а) **противоборство** (соревнование, соперничество) выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересов другого человека;

б) **уступчивость** (приспособление), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого;

в) **компромисс**, как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

г) **избегание** (уход, игнорирование), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

д) **сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересам обеих сторон.

Под психологической защитой обычно понимают специальную систему стабилизации личности, направленную на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Они функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием.

Количество выделяемых защитных психологических механизмов во многом зависит от точки зрения автора. Разные авторы выделяют от 11 до 34 защитных механизмов.

В научно-психологической литературе в основном рассматривается влияние защитных механизмов на протекание внутрличностных конфликтов. При этом проблеме проявления защитных механизмов у участников межличностных конфликтов уделяется недостаточно внимания.

В экспериментальном исследовании особенностей проявления защитных механизмов участников конфликта принимали участие 54 обучающихся 10—11 классов в возрасте 16—17 лет (27 девушек, 27 юношей). В качестве методов исследования были использованы методика Томаса для определения доминирующего стиля поведения в конфликтной ситуации и опросника Плутчика — Келлермана — Конте «Индекс жизненного стиля», применяемый для диагностики проявления защитных механизмов.

Экспериментальное исследование включало в себя несколько этапов.

1-й этап — изучение особенностей поведения испытуемых в конфликтной ситуации.

2-й этап — исследование наиболее часто используемых участниками конфликта защитных механизмов.

3-й этап — определение влияния защитных механизмов на особенности конфликтного поведения (математическая обработка полученных данных с помощью пакета программ STATISTICA 6.0).

В результате проведения методики Томаса было выявлено, что преобладающими типами поведения в конфликтной ситуации у юношей и девушек является компромисс (48 %) и соперничество (26 %). Таким образом, ведущим типом поведения в конфликтной ситуации у испытуемых выступил компромисс. Это свидетельствует о том, что при решении конфликтных ситуаций молодые люди часто идут на взаимные уступки. В то же время для многих ведущим типом поведения в конфликтной ситуации является соперничество, что свидетельствует о том, что достаточно значительное количество испытуемых в конфликтной

ситуации стремятся во что бы ни то ни стало добиться удовлетворения своих интересов даже в ущерб партнерам по общению.

В результате проведения опросника Плутчика — Келлермана — Конте «Индекс жизненного стиля» было выявлено, что наиболее часто используемыми участниками конфликтов защитными механизмами являются проекция (22 %), отрицание (19 %) и компенсация (19 %). Это свидетельствует о том, что в конфликтной ситуации испытуемые зачастую переносят на оппонентов или приписывают им собственные негативные мысли, поступки, отрицаемые у себя негативные личностные качества. Участники конфликта могут отрицать наличие агрессивных и враждебных тенденций в своем поведении, наличие фрустрирующих, вызывающих тревогу и напряжение обстоятельств. При этом они могут не заниматься решением конфликтной, проблемной ситуацией, а уходить от конфликта, ища удовлетворения в других сферах деятельности. Или же они могут идти на обострение конфликта, компенсируя осознаваемое или неосознаваемое чувство неполноценности. Все эти защитные механизмы не приводят к разрешению конфликтной ситуации, хотя и помогают сохранить чувство личностной стабильности.

Далее с целью определения особенностей проявления защитных механизмов у участников конфликта полученные данные были подвергнуты математической обработке с помощью пакета программ STATISTICA 6.0. В результате были получены следующие корреляции.

1. Компромисс как преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации коррелирует с таким психологическим защитным механизмом, как компенсация ($r = 0,44$ при $p < 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что испытуемые, которые в конфликтной ситуации готовы идти на взаимные уступки, как бы компенсируют неполное достижение своих целей тем, что партнеры по общению также своих задач не решают, что приносит им некоторое чувство морального удовлетворения. Кроме того, неудачи в решении некоторых своих конфликтов или проблем они могут психологически компенсировать успехами в других сферах жизнедеятельности или просто занимаясь тем, что приносит им удовлетворение.

2. Соперничество как доминирующий стиль поведения в конфликтной ситуации коррелирует с таким защитным механизмом, как проекция ($r = 0,38$ при $p < 0,05$). Это может говорить о том, что люди, которые в конфликтной ситуации стремятся во что бы то ни стало добиться своих целей даже в ущерб другим людям, очевидно при этом склонны переносить такие свои негативные личностные качества, как, например, агрессивность, враждебность, напористость при отстаивании сво-

их интересов на других людей. При этом они считают, что именно их соперники по конфликту обладают такими качествами. А если они и отмечают некоторые негативные черты в своем поведении, то оправдывают это тем, что вынужденно защищаются от агрессии окружающих людей.

3. Соперничество как преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации коррелирует с таким защитным механизмом, как отрицание ($r = -0,29$ при $p < 0,05$). Данный факт может являться свидетельством того, что юноши и девушки, которые в ситуации конфликта стремятся достигнуть своих целей, невзирая на интересы других людей, отрицают у себя негативные личностные качества и наличие в своем поведении неблагоприятных поступков, что позволяет им сохранить ощущение личностной целостности и чувство уверенности в себе [2]. Информация же, нарушающая эти чувства, попросту игнорируется.

Таким образом, психологические защитные механизмы оказывают влияние на поведение участников конфликта.

С целью предотвращения конфликтов и развития навыков конструктивного поведения в конфликте была разработана и реализована соответствующая тренинг-программа [1]. В тренинге принимали участие 12 школьников (8 девушек, 4 юноши). Работа проводилась в течение 2-х недель с занятиями в среднем по 1,5—2 часа.

Основные задачи программы:

- обучение социально-психологическим навыкам взаимодействия;
- расширение ролевого репертуара, обеспечивающего улучшение коммуникации и способствующего безопасности процесса социального экспериментирования.

По итогам проведения тренинга участники положительно высказывались о проведенных занятиях и выразили надежду, что им удастся конструктивно справиться со всеми конфликтными ситуациями, с которыми им придется сталкиваться в жизни.

Литература

1. Андреев П. В., Кравцова Е. М. Психолого-педагогическая коррекция. Саратов: Саратовский источник, 2011. 144 с.
2. Смирнов В. М., Малюченко Г. Н. Социально-психологический подход к анализу целостных представлений о мире в юношеском возрасте // Актуальные проблемы психологии: Известия Самарского научного центра РАН. 2006. Вып. № 2. С. 137—144.

**Развитие волевых качеств личности старшекласников
в процессе занятий пауэрлифтингом**

Аннотация: в статье излагаются результаты экспериментального исследования влияния занятий пауэрлифтингом на развитие волевых качеств личности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: воля, волевые качества личности, пауэрлифтинг.

В XXI веке пауэрлифтинг стал одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Огромное количество молодых и не очень молодых людей занимаются им в спортивных залах, секциях и клубах. Феномен популярности пауэрлифтинга как вида спорта и средства физического самосовершенствования связан с его относительной простотой и доступностью, достаточно быстрым ростом результатов, видимыми изменениями в организме и внешнем облике человека.

В процессе занятий пауэрлифтингом у атлетов развивается сила как способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечных напряжений, а также выносливость как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и гибкость как способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Кроме того, данные силовые упражнения развивают волю, уверенность в своих силах, повышают функциональную работоспособность всего организма. Осознание своей физической силы, здоровья влияет на формирование у юношей адекватной самооценки, уверенности в своих возможностях, оптимистичного взгляда на свои дальнейшие жизненные планы. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств воспитания разносторонне развитых людей.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии напряжения всех физических и психологических сил атлета, волевого стремления к преодолению трудностей и достижению успеха. Практика спорта показывает, что большое количество высококлассных спортсменов при полной физической готовности к рекордному результату допускают необъяснимые срывы во время соревнований. Также можно отметить, что у многих атлетов очень часто бывают примерно одина-

ковые физические кондиции, но при этом побеждают волевые личности, уверенные в победе [2]. Поэтому проблема исследования развития волевых качеств личности в процессе занятий спортивной деятельностью является значимой и востребованной.

Экспериментальное исследование развития волевых качеств личности старшеклассников в процессе занятий пауэрлифтингом было реализовано на базе Муниципального учреждения МУЧ «Подростковый оздоровительный центр „Алмаз“» г. Балашова Саратовской области. В эмпирическом исследовании принимали участие старшеклассники (исключительно юноши) в возрасте 15—17 лет — учащиеся 10—11-х классов. Объем экспериментальной выборки — 12 человек. Для реализации экспериментального исследования нами был подобран соответствующий диагностический инструментарий, включающий в себя следующие методики:

1. Методика на исследование волевой организации личности А. А. Хохлова.

2. Опросник самооценки терпеливости как компонента развития волевых особенностей личности Е. П. Ильина и Е. К. Фешенко.

Наше исследование включало следующие этапы:

- 1-й этап — констатирующая диагностика исходного уровня развития волевых качеств личности у старшеклассников, впервые пришедших на занятия пауэрлифтингом. Сроки реализации — сентябрь 2016 г.

- 2-й этап — диагностика развития волевых качеств личности старшеклассников после одного года занятий пауэрлифтингом. Сравнение полученных данных с исходным уровнем развития волевых качеств. Сроки реализации — май 2017 г.

- 3-й этап экспериментального исследования — контрольная диагностика уровня развития волевых качеств личности старшеклассников после двух лет занятий пауэрлифтингом. Сравнение результатов констатирующего и контрольного исследований. Сроки реализации — апрель 2018 г.

Реализованное нами экспериментальное исследование показало, что достаточно длительные занятия пауэрлифтингом способствовали развитию волевых качеств личности старшеклассников.

После двух лет интенсивных занятий пауэрлифтингом у старшеклассников значительно повысился уровень терпеливости. Они научились терпеть лишения, преодолевать трудности, встречающиеся им на пути достижения целей как в спортивной, так и вне спортивной жизни [1].

Значительные положительные изменения произошли в сфере развития ценностно-смысловой организации личности. У старшеклассников появились отчетливые жизненные и спортивные цели, к достижению

которых стоит стремиться. Полученные в контрольном исследовании результаты говорят о высоком уровне организованности жизни наших спортсменов, соответствии их поведения выбранным ценностям и смысловым ориентирам.

Положительная динамика наблюдается в развитии способности к организации деятельности. Старшеклассники стали обладать более понятной жизненной перспективой, научились отделять главное от второстепенного, стали расставлять правильные акценты и приоритеты в своей жизни.

В результате длительных занятий пауэрлифтингом произошло повышение у старшеклассников уровня решительности. В результате занятий спортивно-тренировочной деятельностью у них улучшились способности к принятию ответственных решений и воплощению этих решений в свою жизнь. В данном случае необходимо отметить, что положительные изменения наступили не сразу, а лишь после длительных занятий пауэрлифтингом. То есть для личного роста, как и для роста спортивных результатов, требуется значительное время, упорство и настойчивость. Да и изначально пауэрлифтингом идут заниматься достаточно решительные люди.

Одни из наиболее значительных изменений произошли в развитии уровня настойчивости старшеклассников. Старшеклассники после двух лет занятий пауэрлифтингом стали гораздо более настойчивей, последовательнее и упорнее двигаться в сторону достижения поставленных перед собой целей, предпринимая для этого значительные усилия и преодолевая все трудности и препятствия на своем пути.

В развитии самообладания динамика не такая значительная. Тем не менее старшеклассники в процессе занятий пауэрлифтингом научились держать себя в руках, контролировать свои действия и поступки в экстремальных ситуациях. Они в той или иной мере способны контролировать свою эмоциональную сферу, не допуская ее значительного влияния на спортивную и другие виды деятельности. Изменения по данному фактору наступили не сразу, а после длительных занятий спортом.

Показанная динамика уровня самостоятельности старшеклассников достаточно незначительная. Частично это может быть связано с тем, что обследованные нами старшеклассники изначально являются достаточно самостоятельными людьми, независимыми от посторонних воздействий. И снова полученные данные говорят о том, что для положительной динамики требуется значительное время и прилагаемые усилия.

Результаты экспериментального исследования продемонстрировали, что после двух лет занятий волевые качества личности у старше-

классников-пауэрлифтеров находятся уже на достаточно высоком уровне развития. Наши испытуемые стали способны прилагать усилия для достижения поставленных целей, что может пригодиться им как в спорте, так и в обычной жизни. Развитие волевых качеств в процессе занятий спортом — процесс длительный, для достижения которого необходимо достаточное количество времени и огромное приложение всех усилий, как физических, так и психологических.

Литература

1. Андреев П. В. Роль терпеливости в развитии стрессоустойчивости старшеклассников // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: матер. науч.-практ. конф. (заочной) с междунар. участием. Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2017. С. 47—50.

2. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977. 124 с.

УДК 355.58

А. А. Сорокин, Е. А. Цыглакова

Формирование у старшеклассников знаний по теме «Личная безопасность в криминогенных ситуациях»

Аннотация: в статье представлено исследование, позволяющее оценить уровень знаний школьников по теме «Личная безопасность в криминогенных ситуациях».

Ключевые слова: криминогенные ситуации, безопасное поведение, личная безопасность.

Одной из главных целей изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе и ситуациях криминального характера.

Целью формирования знаний по вопросам безопасности в криминальных ситуациях в курсе ОБЖ является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранить жизнь и здоровье в криминальных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.

Изучение темы «Личная безопасность в криминогенных ситуациях» в курсе позволяет обучающимся получить систематизированное представление об опасностях криминального характера, об оценке влияния их последствий на окружающую среду и здоровье человека, о разработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Формирование навыков личной безопасности (безопасного поведения) в опасных и чрезвычайных ситуациях криминогенного характера в общеобразовательном учреждении осуществляется поэтапно:

1-й этап — информационный, когда школьники получают знания об опасностях, их преодолении и предотвращении;

2-й этап — мотивационный, когда вырабатывается мотивация навыков безопасного поведения;

3-й этап — тренировочный, предполагающий упражнения в применении навыков безопасного поведения.

Первоначально преподавателем представляется материал с классификацией криминогенных чрезвычайных ситуаций, который сопровождается презентацией, схемами и таблицами. Вторая часть занятия предполагает изучение правил поведения в ситуациях криминогенного характера. Преподаватель рассказывает, как предвидеть возникновение опасности, как правильно избежать их по возможности, как необходимо грамотно и решительно действовать, чтобы уберечь себя от преступлений. По окончании каждой темы преподаватель проводит мониторинг усвоения пройденного материала.

Нами было проведено тестирование с целью выявления уровня знаний, связанных с правилами безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 3 г. Балашова. В нем принимали участие 16 учащихся 10-го класса.

Наше исследование показало, что большинство учащихся затрудняются с ответом на вопрос «Какие ситуации называют криминогенными?». Так, 43,7 % респондентов не смогли дать точное определение криминогенным ситуациям, и только 31,3 % ответили правильно. Стоит заметить, что из всех опрошенных, только 18,7 % старшеклассников были свидетелями криминальных ситуаций. Большинство школьников ответили, что не были очевидцами — 56,3 %.

На вопрос «Являлись ли вы жертвой криминальных ситуаций?» — «нет» ответили 93,7 % респондентов, 6,3 % опрошенных затруднились с ответом. Правильно определились с ответом на вопрос о хищении большинство учащихся — 68,7 %, 31,3 % — ошиблись в выборе с ответом.

Также следует отметить, что 62,5 % респондентов не смогли правильно ответить на вопросы «Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?» и «Как следует поступить, если предлагают принять участие в азартных играх?». Не знают «Как необходимо действовать, если подошел к остановке пустой автобус?» 75 % опрошенных старшеклассников.

На вопрос «Стоит ли заниматься изучением правил поведения в ситуациях криминогенного характера?» большинство детей ответило положительно, но четверть детей ответила отрицательно.

Проанализировав уровень подготовленности учеников в области знаний о правилах поведения в ситуациях криминогенного характера, мы можем сделать вывод, что в ситуациях криминогенного характера школьники не всегда знают правила безопасного поведения.

Несмотря на присутствующий в школьной программе учебный курс ОБЖ, современные дети часто не видят для себя важности и актуальности изучения и соблюдения элементарных правил собственной безопасности, не в состоянии на практике оценить степень риска в создавшейся внештатной ситуации и применить соответствующие полученные в школе знания.

Нами были разработаны рекомендации по совершенствованию процесса обучения по теме «Личная безопасность в криминогенных ситуациях». По нашему мнению, в практике обучения для формирования знаний безопасного поведения в криминогенных ситуациях целесообразно использовать проблемный подход изучения материала. Сущность данного подхода сводится к тому, что на занятии преднамеренно создается ситуация познавательного затруднения — проблемная ситуация. Проблемные ситуации позволяют постепенно вырабатывать у учащихся внимание к объекту обучения, стремление овладеть предметом, несмотря на имеющиеся трудности. Проблемное обучение ориентировано на поисковое усвоение знаний, умений и навыков.

На уроках ОБЖ и внеклассных мероприятиях можно использовать конкурсные программы. В их основе лежит принцип соревновательности, состязательности. Цель — сравнение уровней мастерства участников, поскольку они являются мощным стимулом к развитию человека, совершенствованию его навыков.

Также можно использовать на уроках и нестандартные формы занятий: пресс-конференции, КВН, аукционы, акции, экскурсии, викторины, военные месячники, конкурсные программы, выставки творческих работ обучающихся.

И еще одним набирающим популярность методом является метод моделирования ситуаций. Здесь может максимально проявляться творчество не только учащихся, но и преподавателя, но есть важная особенность моделирования ситуаций — они должны быть максимально приближены к реальности. По понятным причинам полностью создавать условия чрезвычайных обстоятельств криминогенного характера на практических занятиях невозможно. Тем не менее преподаватели должны организовать максимально реальную имитацию действий криминогенного характера или последствий таких ситуаций.

Важнейшее значение при проведении практических занятий по указанной теме имеет также и совершенствование морально-волевых качеств обучающихся. Научные исследования в данной области говорят о том, что недостаточное развитие упомянутых качеств часто является причиной неэффективности действий, направленных на личную безопасность в экстремальных ситуациях. Многие учащиеся, отлично знающие и выполняющие задания на практических занятиях, когда существует опасность для жизни и здоровья (экстремальная ситуация) нередко оказываются неспособными к уверенному и самостоятельному выполнению стоящих перед ними задач. Это говорит о том, что недостаточное внимание к воспитанию морально-волевых качеств учеников может крайне негативно сказаться на реализации практических умений и навыков в чрезвычайных обстоятельствах.

Также при проведении практических занятий по указанной теме рекомендуется использовать междисциплинарные связи. Грамотные действия в условиях криминогенных ситуаций основаны на навыках, приобретенных на занятиях физической культуры. Поэтому обращать внимание необходимо не только на практические навыки, но и на физическую подготовленность школьников.

Таким образом, целенаправленная, непрерывная, системная работа в целом будет способствовать формированию у обучающихся навыков безопасного поведения не только в ситуациях криминогенного характера, но и в других опасных ситуациях.

УДК 613.4+613.98

Т. С. Старцева

Образ жизни студентов и его влияние на здоровье

Аннотация: в статье рассматриваются условия, влияющие на образ жизни студентов.

Ключевые слова: образ жизни, студенты, состояние здоровья, здоровый образ жизни.

Одной из приоритетных задач в современном российском обществе является необходимость повышения уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно только обратив пристальное внимание на здоровье молодого поколения школьников и студентов.

Состояние здоровья студентов — одной из представительных групп молодежи страны — является актуальной проблемой современного общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением

работоспособности студенческой молодежи. Вместе с тем социально-экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни российского общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека. Произошедшие перемены отрицательно сказались на показателях физического и психического здоровья студентов, которое является индикатором происходящих изменений.

В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, страдающих самыми различными хроническими приобретенными заболеваниями. Немаловажной причиной неблагополучия здоровья современных детей и юношества является недооценка значения здорового образа жизни в деле формирования физического и духовного здоровья, воспитания личности.

Здоровье человека зависит от нескольких составляющих:

- наследственность — 20 %;
- окружающая среда — 20 %;
- уровень медицинской помощи — 10 %;
- образ жизни — 50 %.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

- человеческий фактор: 25 % (физическое здоровье — 10 %, психическое здоровье — 15 %);
- экологический фактор: 25 % (экзоэкология — 10 %, эндоэкология — 15 %);
- социально-педагогический фактор: 40 % (образ жизни: материальные
 - условия труда и быта — 15 %, поведение, режим жизни, привычки — 25 %);
 - медицинский фактор: 10 %.

Согласно приведенным данным, от образа жизни студентов зависит 50 % их здоровья. Именно на этот фактор стоит уделять как можно больше внимания в студенческие годы. Говоря об особенностях образа жизни студентов, стоит в первую очередь отметить, что студенческий возраст характеризуется работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другого рода вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности — к ее характеру и мировоззрению.

В студенческий период наиболее активно овладевают полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления у молодых людей развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера.

Распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность являются важным условием успешной учебной деятельности. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9—21 %. До 38 % студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87 % студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1—2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7—18 % по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34 %) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1—3 ч. До 59 % студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5—3,4 ч, таким образом, значительная часть студентов выполняет ее за полночь.

Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36 % студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62 % студентов бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29 % — до 1 часа, при гигиенической норме, составляющей 2 часа в день. При этом к разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2 % студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80 % студентов.

Вместе с тем научно обоснованный режим дня должен быть основан на анализе затрат учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиенически допустимыми нормами. В результате становится понятно, что суточный бюджет времени студента состоит из

двух половин: 12 часов учебных занятий (аудиторных и самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). При этом выходные, не учебные дни содержат в себе 12 резервных часов. Таким образом, при выработке оптимального режима дня следует учитывать указанное распределение различного рода деятельности в течение суток, правильно распределить и установить верную последовательность чередования труда и отдыха.

Таким образом, в основе рационального суточного режима лежит ритмическое правильное чередование труда и отдыха, а также других видов деятельности, и должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек в определенное время может наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Нельзя также забывать о том, что культура питания играет значительную роль в деле формирования здорового образа жизни студентов. Каждому студенту следует знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. При этом, помимо прочего, важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К выработке режима питания стоит подходить сугубо индивидуально, но соблюдать главное правило его организации — полноценно питаться, не менее 3—4 раз в день. Стоит также помнить, что выбрав тот или иной пищевой режим, необходимо строго его соблюдать, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы могут отрицательно повлиять на организм человека.

Рациональное питание является фактором, во многом определяющим здоровье. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.

Суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи, при этом часть необходимых витаминов образуется в кишечнике. Рассмотрев особенности формирования здорового образа жизни студентов, определив роль физической культуры в обеспечении здоровья, можно сделать ряд немаловажных выводов. Прежде всего стоит отметить, что формирование здорового образа жизни человека (в любом возрасте) невозможно без осознания им его необходи-

мости, без формирования ответственности личности перед самой собой и обществом. Таким образом, главной задачей современного общества в контексте указанной проблемы является необходимость привития подобной ответственности и в первую очередь молодому поколению россиян.

Литература

1. Агаджанян Н. А., Батоцыренова Т. Е., Сушкова Л. Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. 136 с.
2. Давыдов О. Ю., Новаковский С. В. Характеристика профессиональной направленности студентов: социологический аспект // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 71—72.
3. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гум. изд. центр «Владос», 2000. 192 с.
4. Колчева О. В. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов // Единое информационно-образовательное пространство — основа инновационного развития вуза. Новосибирск: СГГА, 2011. С. 156—157.
5. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193—197.
6. Рациональная организация жизнедеятельности как средство сохранения здоровья студенческой молодежи / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева и др. // Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология: матер. Второй междунар. науч.-практ. конф. (Барнаул, 5—10 июля 2013 г.). Барнаул: Алтайская гос. пед. академия, 2013. С. 64.

УДК 614.8

Н. В. Тимушкина

Бездомные собаки и кошки как угроза для жизни и здоровья детей и взрослых

Аннотация: в статье рассматриваются опасности, которые несут бездомные собаки и кошки для здоровья и жизни детей и взрослых. Показаны пути решения проблемы уменьшения числа безнадзорных животных.

Ключевые слова: бездомные животные, приюты, здоровье, гуманное отношение.

В результате безответственного отношения людей к домашним кошкам и собакам на улицах города Балашова и других населенных пунктов Саратовской области с каждым годом увеличивается количество бездомных животных, представляющих угрозу для здоровья и жизни детей и взрослых.

Во-первых, бездомные животные являются источниками многих инфекций, опасных для человека и домашних питомцев. Наиболее

опасным заболеванием является бешенство. По данным пресс-службы регионального управления Роспотребнадзора, с начала 2018 года, по сравнению с аналогичным прошлогодним периодом, этот показатель заболеваемости значительно вырос. Больше всего зараженных животных обнаружено в Питерском и Пугачевском районах.

Кроме того, кошки и собаки могут быть переносчиками глистных инвазий и грибковых заболеваний. От кошек человеку может передаваться такое заболевание, как токсоплазмоз. Особенно опасен токсоплазмоз для беременных женщин. При заболевании женщины токсоплазмозом большая вероятность рождения ребенка с различными дефектами.

Во-вторых, они причиняют вред здоровью человека вследствие укусов и повреждений мягких тканей. В 2018 году на 10,6 % увеличилось число обращений жителей Саратовской области к врачам с укусами животных, по сравнению с прошлогодним уровнем. Больше всего укусов и повреждений мягких тканей зарегистрировано в Питерском, Пугачевском, а также Дергачевском, Перелюбском и Краснокутском районах.

Кроме того, при нападении животного на человека и нанесении ему ран нарушается не только физическое, но и психическое здоровье. После пережитого страха, испуга у ребенка может развиваться заикание или мутизм.

В-третьих, нападение одичавших собачьих стай на человека часто ведет к его гибели.

В-четвертых, бродячие животные загрязняют окружающую среду (особенно детские площадки, песочницы).

В-пятых, бродячие животные часто подвергаются жестокому обращению со стороны подрастающего поколения, что способствует формированию чувства равнодушия к страданиям живых существ, порождает агрессивность и насилие по отношению к окружающим. Современная психология и криминология убедительно показали взаимосвязь жестоких действий против животных и насильственных преступлений против людей. Кроме того, подобная жестокость оказывает влияние на сознание как лиц, непосредственно совершающих жестокие действия, так и являющихся очевидцами подобных деяний. Иными словами, жестокость по отношению к животным представляет собой угрозу не только для самих животных, но и для людей, а также для общества в целом.

Главной причиной появления бродячих животных в населенных пунктах является безответственное отношение к ним населения (животные выбрасываются из дома, а затем бесконтрольно плодятся).

Часто животные оказываются на улице после смерти или переезда хозяина. К сожалению, к числу бездомных животных нередко прибавляются потерявшие домашние собаки и кошки, которые случайно выскочили в открытую дверь, выпрыгнули в окно или гуляли без поводка и сбежали. Некоторые хозяева негативно относятся к стерилизации животных, считая ее негуманной, выбрасывают нежеланное потомство на улицу. Хотя в тех странах, где стерилизация домашних животных является обязательной, очень мало безнадзорных животных.

Поэтому целью нашего исследования явился поиск путей формирования гуманного и ответственного отношения к животным у подрастающего поколения.

Анализ литературных данных показал, что в большинстве случаев проблема беспризорных животных решается их отловом и уничтожением. Только в восьми из 18 городов Саратовской области есть приюты для животных, но они являются негосударственными организациями и не имеют постоянного источника финансирования. В основном в городах имеются официально не оформленные волонтерские группы, но имеющие свои странички в социальных сетях и реально ведущие работу. Для них большую ценность имеет любая помощь и поддержка. Самый большой приют располагается в г. Саратове. Глава саратовского приюта для бездомных животных Людмила Бочкарева в открытом письме к губернатору Валерию Радаеву [1] просит оказать помощь, поскольку «саратовский приют для бездомных животных был создан в 1993 году. Находится он в Заводском районе на 2-м Акмолинском проезде, 4. Находится он на балансе Саратовской городской общественной организации защиты животных. Постоянно в приюте содержится более 300 животных, которым стараются найти хозяев. Но возможности приюта, существующего в основном благодаря работе волонтеров, ограничены». Она просит оказать помощь в строительстве нового приюта, что существенно увеличило бы количество мест для нормального содержания животных. Кроме того, привлечение внимания граждан к данной проблеме и организация регулярной помощи будет способствовать созданию приютов и в других городах и, возможно, муниципальных районах, что сократит количество беспризорных животных на улицах. Интересен опыт других областей в решении этой проблемы. Примером, по мнению Л. Бочкаревой, может служить г. Камышин Волгоградской области. Местный приют для бездомных животных много лет существует в тесном партнерстве с администрацией города, земля и помещения ему предоставлены на безвозмездной основе. Существует приют на гранты и пожертвования горожан [1].

Самарская область одна из первых стала вести активную работу по профилактике безответственного и жестокого обращения с животными, а также улучшению санитарно-гигиенической обстановки. В области насчитывается 11 официальных приютов. Интересен опыт работы в этом направлении АНО «Центр информационного развития „Генезис“» (директор Быкова Елена Александровна) [2]. В рамках гранта Президента РФ на территории десяти городов Самарской области с декабря 2017 г. по ноябрь 2018 г. реализовывался проект «Дорога Добра», посвященный проблеме формирования гуманного и ответственного отношения населения к животным. Результатом работы явилось: активное включение в проект граждан городов Самарской области, в том числе детей, подростков и юношества; ощутимая материальная и финансовая поддержка приютам для животных и обществам помощи бездомным животным; отсутствие случаев жестокого обращения с животными с участием подростков и юношества в репортажах СМИ, интернет-ресурсах.

Ключевое решение данной проблемы — регулирование отношения к животным на законодательном уровне. Но есть и другое решение — профилактика жестокого обращения с животными. Мы считаем, что профилактикой жестокого и безответственного обращения с животными является воспитание у граждан, и прежде всего у подрастающего поколения, гуманного отношения к животным, которое включает пропаганду этичного обращения с животными; просвещение в вопросах ответственного содержания домашних питомцев и помощи бездомным животным; вовлечение их в социально-значимые дела и мероприятия, направленные на оказание поддержки и помощи животным, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию. Такой подход содействует решению еще одной проблемы — минимизации числа бездомных животных.

Таким образом, подобные проекты нужны и приютам, и учащимся, и, конечно, беспризорным животным.

Литература

1. Бочкарева Л. Уничтожая единственный Саратовский приют для животных, власти развязывают руки живодерам [Электронный ресурс] // URL.: <http://www.business-vector.info/pis-mo-gubernatoru-unichtozhaya-edinstvenny-j-saratovskij-priyut-dlya-zhivotny-h-vlasti-razvyazy-vayut-ruki-zhivoderam/>
2. Приюты для животных Самарской области [Электронный ресурс] // URL.: http://www.genesis-samara.ru/animals_shelters.php

Организация занятий мини-футболом во внеурочной деятельности младших школьников как средство их физического развития

Аннотация: в статье идет речь о влиянии занятий в секции мини-футбола на развитие физических качеств младших школьников.

Ключевые слова: мини-футбол, нормативы, теория, техника, тактика в мини-футболе, тестирование, эксперимент, физические качества.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент физической активности, важный для жизнедеятельности человека. Между тем усложнение образовательных программ, дефицит свободного времени, предпочтение игр за компьютером приводят к дефициту двигательной активности школьников, что порождает неблагоприятные социально-биологические последствия. Поэтому актуальной остается проблема организации и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Одной из эффективных форм воспитания физических качеств и совершенствования функциональных систем развивающегося организма младших школьников во внеурочной деятельности является организация занятий в спортивной секции по мини-футболу, что подчеркивается и в Общероссийском проекте «Мини-футбол — в школу!», внедряемом в школьную жизнь с 2005/2006 учебного года. Нами была разработана программа занятий в секции мини-футбола для младших школьников и в течение 2015/2016, 2016/2017 и первого полугодия 2017/2018 учебных годов проведен эксперимент на базе МБОУ СОШ № 8 г. Щелково Московской области, где автор работает учителем физкультуры. В эксперименте участвовало 15 школьников начальных классов. Занятия проводились два раза в неделю по два часа.

На первом этапе эксперимента было проведено анкетирование по анкете «Мотивация занятий физической культурой и спортом». В результате анкетирования выявлены и интересы школьников, и их слабые стороны (отсутствие регулярных зарядок, малоподвижный образ жизни большинства во внеурочное время), а также минимальные познания в области истории футбола и мини-футбола.

Уровень физических качеств школьников определялся с помощью комплекса тестов: прыжок в длину с места (см); челночный бег 3×10 м (с); прыжки со скакалкой за 1 мин; поднимание туловища за 1 мин; наклон, вперед сидя (см); бег 30 м (с); подтягивание в висе (раз): многоскоки (8 прыжков), (м).

Процесс обучения младших школьников в секции мини-футбола осуществлялся в соответствии с разработанной нами программой тренировочных занятий, включающей теоретическую подготовку, освоение основных технических приемов и тактических действий, разностороннюю физическую подготовку. Главной задачей ставилось развитие координационных и скоростных способностей, а также гибкости, силовой и общей выносливости. Очень важным являлись создание предпосылок для развития интереса к занятиям физическими упражнениями, формирование личностного отношения школьников к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

В ходе эксперимента мониторинг физических качеств членов секции проводился трижды по учебным нормативам, предусмотренным программой по физической культуре, что позволило сравнивать результаты и проследить эффективность тренировочных занятий в секции.

Анализ результатов тестирования показал эффективность проделанной работы. Суммарные отличные и хорошие показатели итогового тестирования по сравнению с исходным увеличились на 19,2 % (в исходном — 72,5 %, в итоговом — 91,7 %).

Сравнительные результаты тестирования по нормативам

Результаты	Тестирование		
	Исходное	Повторное	Итоговое
Отличные	41 (44,2 %)	43 (35,8 %)	66 (55 %)
Хорошие	46 (38,3 %)	53 (44,2 %)	44 (36,7 %)
Удовлетворительные	25 (20,8 %)	22 (18,3 %)	10 (8,3 %)
Неудовлетворительные	8 (6,7 %)	2 (1,7 %)	0

Аналогичная динамика отмечалась и в результатах теоретического тестирования. Оценки «5» и «4» получили 86,7 % школьников (13 человек).

Важную роль в подготовке футболистов играет участие в соревнованиях. В ходе эксперимента команда трижды участвовала в соревнованиях по мини-футболу на муниципальном уровне и улучшала результаты: 6-е место среди 22 команд в 2015 г., 4-е место среди 20 команд в 2016 г., 2-е место среди 15 команд в 2017 г., что свидетельствует об эффективности развития физических качеств младших школьников в секции мини-футбола.

Целенаправленные систематические занятия в секции мини-футбола создают реальную возможность для отбора талантливых юных футболистов не только для мини-футбола, но и для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.

Литература

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008. 224 с.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: АСТ, 1998. 270 с.
3. Полозов А. А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. М.: ФиС, 2007. 185 с.

УДК 355.58

Т. Ю. Тулупова

Методика организации занятий по теме «Правила поведения в ситуациях криминального характера»

Аннотация: в статье предлагается методика организации занятий по формированию безопасного поведения в ситуациях криминального характера.

Ключевые слова: криминогенные ситуации, обучающиеся, учитель ОБЖ, занятия, образовательная организация.

Вопрос формирования подготовленности обучающихся школ к адекватным действиям в криминогенных ситуациях является актуальной проблемой сегодняшнего времени, решением которой занимаются исследователи из самых различных областей науки.

Ситуации криминального характера могут возникнуть в жизни каждого человека, поэтому обучение школьников адекватным способам реагирования в таких ситуациях является важным направлением образовательного и воспитательного процессов.

Криминогенные ситуации воздействуют на школьников разного возраста не одинаково. Это воздействие зависит от степени готовности обучающихся к адекватным действиям в криминогенных ситуациях, которая представляет собой личностное образование, включающее специальные знания, умения и навыки, а также мотивационные и психологические качества личности. Поэтому важно в данном возрасте закладывать основополагающие жизненные принципы и ценности, формировать собственную манеру поведения, способствовать развитию критичного мышления и способности к самопознанию и самосознанию. Все перечисленные обстоятельства формируют основу для проявления осмысленной и самостоятельной активности человека в области подготовки к криминогенным ситуациям.

Однако нужно отметить, что на сегодняшний день имеется некое противоречие между потребностью общества в сознательных личностях, способных адекватно вести себя в различных криминогенных ситуациях, и существующей традиционной системой обучения школьников. Данный факт обуславливает актуальность настоящего исследо-

вания. Проблеме формирования готовности школьников к адекватным действиям в криминогенных ситуациях уделяли внимание такие отечественные исследователи, как А. В. Шигаев, А. В. Гостюшин, В. И. Шаулин, А. М. Столярченко, А. В. Дубровский, Л. П. Матвеев, А. Н. Приешкина, В. А. Шейченко, В. Гафнер, В. Мошкин, А. М. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, Т. С. Назарова, В. С. Шаповаленко и мн.др.

Мы провели исследование по теме «Правила поведения в ситуациях криминального характера» в Мучкапской СОШ № 1. При проведении исследования деятельности учителя ОБЖ, качества учебно-воспитательного процесса по предмету и уровня знаний обучающихся использовались следующие методы:

- наблюдение на уроках ОБЖ с целью выявления отношения детей к предмету;
- тестирование, позволяющее выявить уровень знаний у обучающихся по вопросам, связанным с правилами поведения в ситуациях криминального характера.

В ходе наблюдения мы выяснили, как обучающиеся относятся к предмету. Такой предмет, как ОБЖ вызывает интерес к изучению. Но для того, чтобы сделать урок насыщенной, не всегда хватает технического обеспечения и времени. Преподаватель старается раскрыть полноту темы, но для этого он в основном пользуется словесными методами. Такая форма проведения занятий, зачастую, не привлекает внимание обучающихся.

Для проверки знаний обучающихся 11-го класса по теме «Правила поведения в ситуациях криминального характера» был использован опросник, состоящий из 13 вопросов. В предложенном опроснике были задания, которые подразумевали ответ в виде алгоритма действий.

Часть обучающихся справились с тестом на «отлично». Это показывает высокий уровень знаний по данной теме. Из чего можно сделать вывод, что учитель применяет эффективные методы на своем уроке.

У большинства учащихся присутствовали ошибки, связанные с неполными ответами на вопросы, так как в некоторых случаях присутствовали три варианта ответа, а было отмечено один или два.

Оценку «три» получил один ученик. На некоторые вопросы были отмечены неверные ответы.

После анализа результатов были составлены рекомендации по организации занятий. Основным элементом являлся метод «проблемного обучения». Суть данного метода состоит в следующем. Перед обучающимися ставится проблема, познавательная задача, и они (при непосредственном участии учителя или самостоятельно) исследуют пути и способы ее решения. Обучающиеся строят гипотезу, намечают и об-

суждают способы проверки ее истинности, аргументируют, проводят эксперименты, наблюдения, анализируют их результаты, рассуждают, доказывают.

На наш взгляд, это достаточно эффективный метод проведения уроков. Он интересен тем, что обучающиеся могут разносторонне подходить к проблеме. Попробовать исполнить роль преступника или жертвы, а также быть сторонним наблюдателем, анализировать происходящую ситуацию и делать выводы.

Подведя итоги проведенного исследования можно сделать вывод, что такой проблеме, как детская преступность должно уделяться особое внимание. Обсуждением данной тематики нужно заниматься на протяжении нескольких занятий и не только в плане традиционного урока, но и с использованием других методов, а также участие сотрудников правоохранительных органов.

Также были составлены рекомендации по поведению в ситуациях криминального характера. Они представляют собой алгоритм действий, в котором сказано, как нужно поступить в опасной ситуации. Так, например, если вы стали жертвой шантажиста, не нужно вестись на провокации или пытаться разобраться с противником самому. А стоит выяснить, почему он совершает данные действия и обратиться в полицию.

Проблема участия обучающихся в криминогенных ситуациях обостряется с каждым годом. Поэтому важно и нужно уделять внимание данной проблеме. Для этого не стоит возлагать ответственность только на преподавателей, так как они не способны справиться со столь важной проблемой в одиночку.

УДК 373.2

И. В. Ульянова, Г. Г. Попов

Исследование уровня тревожности у детей дошкольного возраста инспектором пдн в результате просмотра мультфильмов

Аннотация: регулярный и бесконтрольный просмотр телевизора и некоторых мультфильмов отрицательно сказывается на детской психике. Проведенный инспектором ПДН в детском саду среди 30 детей «Тест детской тревожности» показал, что 23 ребенка имеют низкий уровень тревожности или 76 %, 7 ребят имеют средний уровень (24 %). Высокого уровня тревожности не наблюдалось ни у кого.

Ключевые слова: мультфильмы, телевизор, детская тревожность.

Актуальность темы. Существенную роль в формировании внутреннего мира ребенка играет все то, что дети получают от взрослых: игры,

сказки, совместные занятия, в том числе и телевизионные передачи. Они не только способ времяпровождения, но и средство воспитания. Просмотр мультфильмов, да и в целом телепередач стал очень доступным для детей любого возраста.

Первостепенной задачей родителей, воспитателей, педагогов, инспекторов по делам несовершеннолетних и органов опеки и попечительства является необходимость помочь дошкольнику научиться интерпретировать впечатления правильно, критически переосмысливать просмотренные мультфильмы. Все это возможно при систематическом и целенаправленном процессе воспитания, в том числе и личным примером взрослых, детей дошкольного возраста, формировании у них медиа-грамотности как необходимого условия дальнейшего становления их личности [1].

Последствия регулярного просмотра в детском возрасте мультфильмов следующие: происходит недоразвитие корковых отделов мозга, нарушение зрения, недоразвитие крупной и мелкой моторики, нарушение осанки, задержки развития речи (рост в недоразвитости речи за последние 20 лет — 70 %), появление синдрома дефицита внимания, гиперактивность, агрессивность, несформированность границ своего «я», трудности в общении со сверстниками и взрослыми (симптоматика аутизма) [1—3].

Цель нашей работы — изучение влияния мультфильмов на детей дошкольного возраста и предотвращение их деструктивного воздействия с участием инспектора по делам несовершеннолетних (ИПДН).

Исследование проводилось в августе 2017 году в г. Москве в детских садах. Участие в исследовании приняли 30 детей в возрасте 5—6 лет. Сначала мы провели опрос детишек. Вопрос 1: какие мультфильмы ты больше любишь: отечественные или зарубежные? Вопрос 2: часто ли ты смотришь мультфильмы? Вопрос 3: назови свой любимый мультфильм? Вопрос 4: назови своего любимого героя? Затем провели тестирование по методике детского теста тревожности, разработанного американскими психологами Р. Тэммом, М. Дорки и В. Аменом. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной лабильности ребенка к различным ситуациям в социуме, показывает отношение ребенка к конкретной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Нами было проведено исследование в детских садах «Ласточка» и «Ивушка» в августе 2017 году в г. Балашове Саратовской области. Участие в исследовании приняли 30 детей в возрасте 5—6 лет. Сначала мы провели опрос детишек. Вопрос 1: какие мультфильмы ты больше

любишь: отечественные или зарубежные? Вопрос 2: часто ли ты смотришь мультфильмы? Вопрос 3: назови свой любимый мультфильм? Вопрос 4: назови своего любимого героя? Затем провели тестирование по методике детского теста тревожности, разработанного американскими психологами Р. Тэмплем, М. Дорки и В. Аменом. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной лабильности ребенка к различным ситуациям в социуме, показывает отношение ребенка к конкретной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Методические аспекты проведения исследования: заранее подготавливается 14 рисунков, которые выполнены в двух вариантах. В первом варианте на рисунке изображена девочка, во втором — мальчик. Каждый рисунок представляет собой похожую картинку из жизни ребенка. Лицо девочки и мальчика не нарисованы. На дополнительных рисунках к каждому рисунку изображено улыбающееся лицо ребенка и печальное.

Ход тестирования: рисунки показывали ребенку по порядку. Беседа проходила в классе по одному человеку. Показав ребенку рисунок, задавали вопрос (вопросы нами были адаптированы к российским детям). Название рисунков и вопросы приводятся ниже.

1) игра с детьми младшего возраста. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»; 2) ребенок и мать с новорожденным братом (сестрой). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»; 3) агрессия по отношению к провинившемуся ребенку. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»; 4) надевание верхней одежды. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»; 5) игра с детьми старшего возраста. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? 6) Он (она) играет со старшими детьми»; укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? 7) Он (она) идет спать»; утренний туалет. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? 8) Он (она) в ванной»; выговор ребенку за провинность. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»; 9) игнорирование желания ребенка. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»; 10) агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»; 11) уборка игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребен-

ка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки», 12) изоляция (наказание в виде лишения прогулки). «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?» 13) ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) с мамой и папой»; прием пищи в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест». Выбор соответствующего лица и словесные высказывания каждого ребенка заносились в протоколы, подготовленные заранее. Протокол каждого ребенка анализировался с количественной и качественной точек зрения.

Количественный анализ предполагает вычисление индекса тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к 14 рисункам: $ИТ = N \div 14 \times 100 \%$, где N — число негативных выборов. В зависимости от уровня индекса тревожности имеется 3 градации: 1) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %); 2) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %); 3) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %).

При качественном анализе каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной или подобной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки «Надеть одежду», «Засыпание без света и сказки на ночь (спать в одиночестве)», «Прием пищи в одиночестве». Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках «Ребенок и мать с младенцем», «Утренний туалет», «Игнорирование», «Уборка игрушек», с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

При обработке анкет было выявлено, что 12 детей из 30-ти предпочитают отечественную мультпродукцию, 18 — иностранную. На вопрос «Как часто ты смотришь мультфильмы?» 25 детей ответили — каждый день, 4 — через день, 1 ребенок — иногда.

При ответе на вопрос «Как называется твой любимый мультик?» мнения детей разделились. Отрадно отметить, что большинство детей называли отечественные фильмы: «Маша и медведь», «Фиксики» (персонажи Гаечка, Нолик, ДимДимыч и др. по мотивам Э. Успенского «Гарантийные человечки»). А также «Смешарики», «Барбоскины», «Лунтик». Из зарубежных мультфильмов отдали предпочтение таким мультфильмам, как «Король лев», «Как приручить дракона», «Бос молоко-сос», «Зверополис», «Зверопой», «Смурфики», серия мультфильмов про Барби. Если раньше исследователи сетовали на то, что дети

в анкете даже затруднялись назвать 10 «наших» мультфильмов, а ведь это наша история и культура, то на сегодняшний день наша мультиндустрия, что называется, «на высоте».

Проведенный «Тест детской тревожности» показал, что 23 ребенка имеют низкий уровень тревожности, или 76 %; 7 имеют средний уровень (24 %); высокого уровня тревожности не наблюдалось ни у кого.

Как правило, уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок — ребенок («Игра с детьми младшего возраста», «Объект, на который направлена агрессия», «Игра с детьми старшего возраста», «Агрессивное нападение», «Изоляция, оставление в одиночестве»). Рисунки, моделирующие отношения ребенок — взрослый, практически не вызывают тревожность или ее уровень очень низкий («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор за непослушание», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Надевание одежды», «Укладывание спать в одиночестве, без света и сказки на ночь», «Утренний туалет», «Уборка игрушек», «Прием пищи в одиночестве») [3].

К сожалению, в большинстве мультипликационных фильмов есть нечто такое, что носит откровенно антисоциальное содержание, но поставляется как вполне нормальное и приемлемое. К счастью, ситуация кардинально меняется к лучшему. Отечественные мультфильмы успешно конкурируют с зарубежной мультипликацией, взяв весь положительный опыт советских мультфильмов. Западной идеологии, закладываемой в мультфильмы, трудно будет зомбировать наших дошкольников.

Таким образом, рекомендаций достаточно много для того, чтобы родители, педагоги и специалисты по работе с несовершеннолетними могли предотвратить деструктивное воздействие мультфильмов на детей дошкольного возраста. Самое главное условие — уделять ребенку как можно больше внимания, вовлекая его в живое общение, активные игры, пребывание на природе.

Литература

1. Истратова М. А., Пазухина С. В. Повышение педагогической грамотности родителей дошкольников в вопросе защиты детей от вредной информации // *Universum: психология и образование*. 2017. № 4(34). С. 6—9.
2. Ульянова И. В. Педагогика смысложизненных ориентаций: учеб. пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2015. 235 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/38390> (дата обращения 12.12.17).
3. Ульянова И. В. Современная педагогика. Воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников [Электронный ресурс]: моногр / Электрон. текстовые данные. Саратов: Вузов-

ское образование, 2015. 297 с. URL:<http://www.iprbookshop.ru/38391> (дата обращения 12.12.17).

4. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808 (дата обращения 12.12.17).

УДК 613.4+613.98

Е. А. Цыглакова, Е. А. Филиппова

Влияние снижения двигательной активности на организм человека

Аннотация: в статье рассматривается влияние гиподинамии на организм современного человека.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, двигательная активность.

Желание быть здоровым является естественным стремлением человека. Здоровье не означает только отсутствие болезней. Это также физическое, психическое и социальное благополучие. Когда человек здоров, у него хорошее самочувствие, позволяющее получать удовольствие от своей работы, стремится к самоусовершенствованию. Здоровый и активный человек на долгие годы способен сохранить молодость и созидательную деятельность. Однако имеются причины, по которым происходит спад психофизических сил. Одной из таких причин является снижение двигательной активности человека.

В современном обществе интенсивное развитие науки и техники оказывает большое влияние на двигательную активность человека, сокращая и изменяя характер двигательной активности на производстве и в быту. Вместе с тем известно, что снижение двигательной активности, так называемая гипокинезия, снижает общие приспособительные (адаптивные) возможности организма, его резистентность к различным стрессовым воздействиям, уменьшаются возможности генетического аппарата к пластическому обновлению физиологических функций. Длительное физическое бездействие сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы атрофируются. В организме накапливается жировая клетчатка, ослабляется связочный аппарат, изменяется структура костей, последние теряют кальций, а вместе с ним и свою прочность. В результате снижения двигательной активности, стимулирующей синтез мозгом «гормонов счастья» — эндорфинов, вызывающих положительные эмоции, — снижается гармонизация жизнедеятельности организма.

Гиподинамия представляет собой ограничение двигательной активности, которое обусловлено малоподвижным образом жизни, определенной профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом и т. д. У детей гиподинамия нередко развивается под влиянием нерационального распорядка дня ребенка, интенсификации учебного процесса, поскольку в результате остается недостаточно времени для прогулок на свежем воздухе, игр, занятий физической культурой и спортом.

Современное человечество избавлено от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе еду, вследствие чего люди все больше времени предпочитают проводить в сидячем или лежачем положении. Мышцы человека не получают необходимой тренировки, они становятся слабее, постепенно наступает их атрофия. Слабость мышечной ткани оказывает отрицательное влияние на работу всех органов и систем организма, приводит к нарушению нервно-рефлекторных связей, заложенных природой и закрепленных в процессе физического труда. Таким образом, прямым следствием малоподвижного образа жизни является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, нарушение обмена веществ.

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, нарушается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, может возникнуть ожирение. Гиподинамия сопровождается падением работоспособности, снижением выносливости, утрачивается функция компенсации гравитационных влияний. В результате даже такой простой двигательный акт, как изменение положения тела, сопровождается нерациональным перераспределением объема циркулирующей крови. Кровь начинает скапливаться в сосудах, которые расположены ниже сердца, уменьшается объем циркулирующей крови. Уменьшается кровоснабжение головного мозга, сердце начинает работать с большим напряжением.

Поскольку в результате данных изменений значительно страдает общее самочувствие человека, падает его трудоспособность, о гипокинезии можно говорить не только как общебиологической, но и как о социальной проблеме. Неслучайно медики считают гипокинезию одной из самых коварных «болезней двадцатого века». Она подбирается к человеку незаметно. И с возрастом опасность становится неотвратимой.

Особенно опасно снижение двигательной активности у детей и подростков. Поскольку это приводит к задержке формирования организма, оказывает отрицательное влияние не только на развитие опорно-двигательного аппарата, но и на сердечно-сосудистую, эндокрин-

ную и другие системы организма. Все это снижает сопротивляемость детского организма возбудителям инфекционных болезней. Дети начинают часто болеть, причем заболевания нередко принимают хроническое течение. Низкая двигательная активность детей и подростков может также привести к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых людей, следствием которых является снижение как физической, так и умственной работоспособности.

Необходимо отметить тот факт, что на современном этапе развития общества проблема профилактики старения становится все более актуальной, поскольку:

- практически прекратился рост средней продолжительности жизни;
- смертность в наиболее продуктивном возрасте (30—45 лет) от различных заболеваний значительно увеличилась;
- многие болезни значительно «помолодели», особенно это касается сердечно-сосудистых заболеваний;
- наблюдается увеличение количества заболеваний и смертности среди мужчин в возрасте 35—45 лет;
- признаки атеросклероза и гипертонии отмечаются даже у школьников;
- увеличилось количество нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- увеличилось количество людей, обращающихся в поликлинику;
- наблюдается рост количества людей, имеющих лишний вес;
- резко увеличивается потребление алкогольных напитков, наркотиков и табака.

Психофизические нагрузки, занятия физической культурой, на наш взгляд, позволят противостоять нервно-эмоциональным напряжениям, с которыми приходится сталкиваться современному человеку. Они способны значительно улучшать общее состояние здоровья, повышать работоспособность, помогут восстановить двусторонние связи между организмом и внешней средой. Следует особо отметить, что старение находится в зависимости не только от внешних, но и от внутренних факторов. Данные факторы вполне управляемы по принципу обратной связи, соответственно они позволяют значительно продлить активный период жизни, в котором все возможности человеческого организма реализуются наиболее полно.

Умеренная физическая нагрузка, которой человек занимается систематически, будет являться тем эффективным и универсальным тренирующим фактором, способным вызывать благоприятные биохимические, функциональные и структурные изменения в организме человека. Тренирующее влияние физической нагрузки обосновано тем, что

человеческий организм реагирует на нее по принципу системности, в процесс вовлекаются механизмы адаптации: нейрогуморальная регуляция, исполнительные органы и вегетативное обеспечение систем организма.

Положительный эффект физической тренировки заключается в двух аспектах:

- специфический, который проявляется в выносливости организма к физическим нагрузкам;
- неспецифический, заключающийся в повышенной устойчивости к действию определенных факторов окружающей среды и заболеваниям.

Собственно этим и определяется защитная функция систематической двигательной активности. При помощи систематических физических упражнений достигается не только физическое совершенство, но и под их воздействием развивается устойчивая согласованность работы всех внутренних органов и систем организма, улучшается работа нервной системы, что в свою очередь оказывает благоприятное протекание психических процессов. Таким образом, физическая культура и повышение двигательной активности способны положительно влиять на организм человека, содействуя продлению активного долголетия.

УДК 347.61/64

Е. А. Цыглакова

История развития семейного законодательства России

Аннотация: в статье представлен анализ развития семейного законодательства России в различные исторические периоды.

Ключевые слова: брак, семья, институт брака, семейные отношения, брачный возраст.

Институт брака является одним из первых социально-правовых институтов, включающих в себя систему правовых норм, способствующих регуляции отношений по заключению, прекращению и признанию брака не действительным. Мы попытаемся рассмотреть историю развития института брака и семьи в России, проанализировав изменения, которые были внесены в эти три составляющие брачных отношений. На протяжении всего исторического развития, от древности до наших дней, нормативно-правовая база, с помощью которой регулируются семейно-брачные отношения, подвергалась значительным изменениям.

В самом начале регуляция семейных отношений на Руси осуществлялась с помощью обычаев (обряды сватовства, обручения и венчания). Пожалуй, самым первым законом, который затрагивал сферу семейного права в период становления формирования русского государ-

ства, можно считать Номокан (Кормчая книга). Номокан состоял из законов византийского семейного права, включающих в себя, в основном, канонические правила и светские постановления византийских императоров. Участники семейных отношений начали наделяться определенным статусом, в результате чего приобрели установленные права и обязанности. Номокан на Руси стал применяться с приходом христианства. В Кормчей книге уже дается определение понятия «брак». Оно звучит следующим образом: «Брак есть мужеви и жене сочетание, и событие во всей жизни, божественная и человеческая правды общения». Нормы семейного права нашли свое отражение и в Своде канонического права 1551 г., Соборном Уложении 1648 г. [6].

С образованием Руси Киевской и с принятием христианства семейные отношения стали регулироваться уже не только обычаями, но и нормами права, включающими в себя нормы писаного права и церковные уставы русских князей Владимира Святославовича и Ярослава Владимировича. В это время процесс правового регулирования семейно-брачных отношений выступает дополнением свода этических правил и наставлений, которые были изданы в 1849 г. и позже получили название «Домострой». «Домостроем» определялись взаимоотношения между супругами, родителями и детьми, а также осуждались блуд и сквернословие.

Фундаментом Семейного права во времена царя Петра I являются указы 1714, 1722 гг., получившие название «Свод законов». В брачно-семейном законодательстве Петр I прежде всего стремился создать условия для обеспечения социально-политических и экономических интересов государства, при этом принижая роль церкви в вопросах, касающихся регулирования семейных отношений. Подчинение церкви государству в петровские времена привело к значительному изменению семейного права, которое до этого традиционно соответствовало каноническим нормам. Светский закон, еще при Петре I, вносит определенные изменения в семейно-правовые институты и законы, регулирующие их деятельность. Стоит также отметить тот факт, что на протяжении всего XVIII в. было издано большое количество царских указов и постановлений Синода, вносящих, порой, в семейное право достаточно заметные изменения. Синод наделялся не только законодательными, но и судебными функциями. С 1805 г. на данный орган возлагалось решение всех бракоразводных дел [4].

В XIX — начале XX вв. Российским законодательством признавалась исключительно церковная форма брака, которая имела законную силу для лиц всех вероисповеданий. Таким образом, условия заключения брака регулировались церковным брачным законодательством. На

основе русского церковного права, в области как заключения, так и прекращения брачного союза, вплоть до революции, произошедшей в 1917 г., в России носили религиозный характер и регулировались исключительно религиозными правилами тех конфессий, к которым относились вступающие в брак. При заключении смешанных браков один из супругов должен был подчиняться правилам вероисповедания другого. Поскольку брак считался таинством, формой его заключения выступал обряд венчания и рассматривался законом не только в качестве формального, но и материального условия брака.

Условиями вступления в брак являлись:

- добровольное согласие лиц, имеющих намерение вступить в брачный союз;
- возраст лиц, которые могли вступить в брачный союз, для мужчин наступал по достижении ими 18-ти лет, для женщин — 16-ти. В соответствии с законодательством возраст, при достижении которого человек уже не мог вступить в брак, определялся 80-ю годами для лиц обоего пола;
- согласие родителей лиц, вступающих в брачный союз, либо их опекунов или попечителей в случае, если данные лица состоят под опекою или попечительством, а также начальства, в случаях, когда они находятся на государственной службе;
- лица, вступающие в брачный союз, не должны были состоять между собою в известных степенях родства и свойства, и брак между лицами, состоящими в таких степенях родства или свойства, признавался недействительным;
- если лицо состояло уже в браке, то не разрешалось заключать новый брак;
- осуждение лица на всегдашнее безбрачие также выступало препятствием для заключения брака;
- для православных допускалось последовательно только три брака;
- монашеское звание лица являлось препятствием для заключения брака;
- браки с нехристианами категорически запрещались лицам православного и римско-католического исповеданий.

Церковью брак понимался как союз двух лиц разного пола, который продолжался не только всю жизнь, но и после нее. Однако в то же время церкви приходилось идти на определенные уступки, допуская иные способы прекращения брака. Подобного рода уступки определялись потребностями гражданской жизни. Церковью, таким образом, допускалось такое понятие, как «прекращение брака», все способы которого сводились к двум видам:

- прекращение брака, наступавшее непосредственно само собою, в случае смерти одного из супругов;
- брак мог быть признан прекратившимся со стороны общественной власти, к примеру, в случае лишения лица всех прав состояния. Стоит отметить, что брак считался действующим до процесса вынесения приговора судом о прекращении брака, в результате лишения супруга всех прав состояния.

Отменен в России церковный брак в декабре 1917 г. Статьей 1 Декрета «О гражданском браке, о детях и ведении книг актов состояния». С данного времени вводится гражданский брак как единственно признаваемый, вместо брака церковного. Этот вид брака заключается уже не по церковным правилам, а в государственных органах [1].

Церковный брак с данного времени объявляется частным делом граждан. Брачный союз, заключенный в церкви, уже не порождает юридических прав и обязанностей. С этого времени семья была отделена от церкви. Следует отметить, что браки, которые были заключены в церкви до принятия вышеуказанного декрета, признавались государством действительными.

В декабре 1917 г. властью принимается декрет «О расторжении брака». И если ранее дела по расторжению брака рассматривались судами духовных консисторий, то в соответствии уже с данным Декретом:

- рассмотрение бракоразводных дел было возложено на местные суды в случае, если инициатором развода выступал один из супругов;
- в органах ЗАГС, при условии, что инициаторами развода выступают оба супруга [2].

В советское время основными нормативно-правовыми актами, регулирующими семейные отношения, выступают Декрет «О гражданском браке, детях и о ведении книг актов гражданского состояния» и ряд других законов, которые датируются 1917—1918 гг., а именно:

1. Кодекс законов об актах гражданского состояния, брачном, семейном и опекунском праве — первый кодифицированный семейно-правовой акт (1918 г.);

2. Кодекс законов о браке, семье и опеке (1926 г.);

3. Указы Президиума Верховного Совета СССР (1944 г.):

- «Об увеличении государственной помощи беременным женщинам, многодетным и одиноким матерям, усилении охраны материнства и детства от 14 мая 1945 г.;

- «О порядке применения Указа Президиума Верховного Совета СССР в отношении детей, у которых родители не находятся между собой в официально оформленном браке» от 08.07.1944 г.

Сессией ВЦИК РСФСР 1918 г. принимается первый кодекс, функция которого — регулирование отношений в семье. Это был «Кодекс законов об актах гражданского состояния, брачном, семейном и опекунском праве». В его юрисдикции были практически все без исключения вопросы, связанные с семейными отношениями. Он отменял множество препятствий к заключению брака, которые были ранее в семейном законодательстве царской России. К таковым относились: монашество, принадлежность к разным религиозным конфессиям. Также им определяются правовые последствия, наступающие в тех случаях, когда брак признавался недействительным. Брак аннулировался с момента его заключения. Законодательством закрепляется принцип единобрачия, устанавливается брачный возраст для мужчин — 18 лет, для женщин — 16. Налагается запрет на браки между близкими родственниками, лицами, уже состоящими в браке, умалишенными. Определяется раздельность имущества супругов, в частности, каждый из супругов считался собственником имущества, приобретенного во время брака на его средства. Берется под охрану закона соблюдение прав детей, рожденных вне брака, которые, приравниваются к детям, рожденным в браке. Супруги уравниваются в решении вопросов, касающихся семейной жизни. Создается институт опеки и попечительства.

Кодексом законов о браке, семье и опеке, введенным в действие с 01.01.1927 г., регулировались семейные отношения в России после революции. Вводятся правила о совместном имуществе, нажитом супругами в браке. Процедура по расторжению брака проводится уже только в ЗАГС. Упраздняются правила о признании брака недействительным. Кодексом устанавливается единый брачный возраст для обоих полов — 18 лет.

В России, как и на Западе, форма и роль семьи как социальной и экономической единицы изменялась на протяжении всего XX века, а особенно во второй его половине [7].

Кодекс о браке и семье, принятый 30.07.1969 г., подтверждал факт, что только тот брак, который был зарегистрирован в органах ЗАГС, имеет юридическое значение. Законодательно был также установлен двойной порядок расторжения брака:

1) при взаимном согласии супругов, не имеющих несовершеннолетних детей и отсутствии имущественных споров путем регистрации в органах ЗАГС;

2) при отсутствии согласия на развод одного из супругов и при наличии несовершеннолетних детей или имеющегося спора о разделе имущества — в суде.

При расторжении брака в судебном порядке предусматривалось:

- выяснение причин развода;
- принятие определенных мер к примирению супругов и сохранению семьи.

Основанием для развода являлся окончательный распад семьи. Новый Кодекс предусматривал установление отцовства, которое проходило в судебном порядке. Основанием для вынесения положительного решения судом являлось совместное проживание ответчика с матерью ребенка и ведение ими совместного хозяйства до рождения ребенка. Жена получала право на получение алиментов в период беременности и в течение полутора лет после рождения ребенка. Кодекс о браке и семье РСФСР 1969 г., утратил свою юридическую силу после того, как вступил в действие с 01.03.1996 г. Семейный кодекс РФ.

В дальнейшем на развитие семейного права значительное влияние оказало принятие Закона СССР «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты СССР по вопросам, которые касались женщин, семьи и детей» от 22.05.1990 г. Законом СССР от 1990 г. суду вменялось в обязанность примирения супругов при расторжении брака.

В наше время вопросы, относящиеся к государственной регистрации брака, регулируются статьями Семейного кодекса РФ, Гражданского кодекса РФ, Федеральным законом «Об актах гражданского состояния».

Существуют следующие условия для заключения брака:

- взаимное и добровольное согласие женщины и мужчины, которые вступают в брак;
- достижение будущими супругами брачного возраста.

Взаимное и добровольное согласие на заключение брачных отношений должно выражаться в письменном заявлении о регистрации брака в органах ЗАГС. Также обязательным условием является личное присутствие жениха и невесты при регистрации заключения брака, в устном согласии на вступление в брак непосредственно при осуществлении регистрации заключения брака и подтверждение данного согласия подписями брачующихся [5].

По семейному законодательству брачный возраст супругов составляет 18 лет. При вступлении в брак гражданину должно уже исполниться 18 лет именно на момент заключения брака, а не на момент подачи заявления в орган ЗАГС о регистрации брака. Верхний предельный возраст для заключения брака не ограничивается. Возможно снижение брачного возраста до 16-ти лет исключительно при наличии уважительных причин, каковыми являются беременность невесты, рождение ребенка и т. п. и только с разрешения органов местного самоуправления

Условиями, препятствующими заключению брака, являются:

- когда один из желающих вступить в брак уже состоит в другом зарегистрированном брачном союзе;
- желающие вступить в брак являются близкими родственниками, непосредственно по прямой восходящей линии и нисходящей линии (родителями и детьми, дедушкой, бабушкой и внуками), полнородными и неполнородными, при условии, что у них имеются общие отец или мать, а также с сестрами и братьями;
- брак между усыновленными и усыновителями;
- лицами, хотя бы одно из которых было признано судом недееспособным в результате имеющегося психического расстройства.

Свидетельство о расторжении брака, свидетельство о смерти супруга и решение суда о признании брака недействительным выступают документами, которые подтверждают прекращение действия предыдущего брака. Орган ЗАГС вправе отказать в регистрации заключения брака при наличии хотя бы одного из перечисленных выше фактов [3].

Нормы Семейного кодекса РФ применимы к семейным отношениям, которые возникли после 01.05.1996 г. Тем не менее законодатель предусматривает определенные исключения из этих правил. В соответствии с п. 3 ст. 169 СК РФ положения ст. 25 СК РФ о моменте прекращения брака со дня вступления решения суда в законную силу применяются при расторжении брачного союза в суде после 01.05.1996 г. Брак, который был расторгнут в судебном порядке, до этого времени, прекращенным считается со дня государственной регистрации расторжения брака в органах ЗАГС.

Так, органом ЗАГС было отказано в регистрации брака гражданину Н. с гражданкой В., потому что гражданином Н. не расторгнут предыдущий брак с гражданкой Т. В 1995 г. гражданин Н. и гражданка Т. обратились в суд по поводу расторжения своего брака, 01.03.1996 г. вступило в законную силу решение о расторжении брака. Бывшие супруги были твердо уверены в том, что они находятся в разводе и могут вновь вступать в новый брак. К тому же с 01.03.1996 г. вступил в силу Семейный кодекс РФ, предусматривающий то обстоятельство, что судом может самостоятельно быть направлена выписка из решения суда о расторжении брака в органы ЗАГС, которые осуществляют регистрацию расторжения брака даже без личной явки бывших супругов. Бывшие супруги не учли того факта, что в соответствии с абз. 2 п. 3 ст. 169 Семейного кодекса РФ брак, расторгнутый в судебном порядке до 01.03.1996 г., считается прекращенным со дня государственной регистрации расторжения брака.

Следующими по значимости нормативно-правовыми актами являются: Указ Президента РФ от 14.05.1996 г. № 712 «Об основных направлениях государственной семейной политики» и др. Следует отметить, что указы Президента РФ не должны противоречить Семейному кодексу РФ и иным федеральным законам. Постановления Правительства РФ также выступают в качестве источников семейного права, влияющие на процесс регулирования отдельных вопросов семейных правоотношений. Правительство РФ имеет право принимать постановления, содержащие нормы семейного права, исключительно в тех случаях, предусмотренных федеральными законами или указами Президента РФ. Так, согласно ст. 82 Семейного кодекса РФ постановлением Правительства РФ от 18.07.1996 г. № 841 определяются виды заработка и иного дохода родителей, из которых должно производиться взыскание алиментов на детей, не достигших 18-ти лет.

Законы субъектов РФ регулируют отношения, относящиеся к предмету семейно-правового регулирования, в случаях возникновения вопросов, которые:

- касаются законов субъекта РФ (к примеру, определение условий и порядка вступления в брак лиц, которым не исполнилось 16 лет);
- непосредственно не урегулированных Семейным кодексом РФ.

В субъектах РФ допускается возможность использования различных вариантов решения вопросов, относящихся к их ведению. Можно привести следующий пример: в Московской области в брак разрешается вступать с 14-ти лет, при условии, когда получено согласие родителей и если есть в наличии следующие особые обстоятельства: беременность, рождение ребенка или возникновение угрозы жизни. В иных субъектах РФ может быть разрешено вступать в брак только с 16-ти лет.

Действие нормативно-правовых актов органов государственной власти субъектов РФ имеет законную силу только на подведомственной им территории. Согласно абз. 3 п.2 ст. 3 СК РФ нормы, которые содержатся в законах субъектов РФ, должны соответствовать Семейному кодексу РФ. Исходя из этого, к примеру, нормативно-правовой акт субъекта РФ, допускающий многоженство не может быть признан действительным, поскольку он вступает в противоречие с федеральным законодательством [6].

Литература

1. Декрет ВЦИК и СНК РСФСР от 18 декабря 1917 г. «О гражданском браке, о детях и о ведении книг актов состояния» // Консультант плюс. URL: <http://mail.yandex.ru> (дата обращения 12.09.2018).
2. Декрет ВЦИК и СНК РСФСР от 19 декабря 1917 «О расторжении брака»// Консультант плюс. URL: <http://base.consultant.ru> (дата обращения 12.09.2018).

3. Закон Российской Федерации от 15.11.1997 № 143-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об актах гражданского состояния» (ст. 24—27) // Консультант Плюс. URL: <http://base.consultant.ru> (дата обращения 20.09.2018).

4. Кудинов О. А. История отечественного государства и права: учеб. пособие. М.: МЭСИ, 2004. 273 с.

5. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 20.04.2015) (ст. 2, 10, 12, 14) // Консультант Плюс URL: <http://base.consultant.ru>. (дата обращения 20.09.2018).

6. Рузакова О. А. Семейное право: учебник. М.: Эксмо. 2010. 172 с.

7. Цыглакова Е. А. Социальное гражданство одиноких матерей: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. г. Балашов, 17—18 ноября, 2009 г. / под. ред. О. В. Бессчетновой. Саратов: Научная книга, 2009. С. 468.

УДК 613.9

Е. А. Цыглакова, Н. В. Есельская

Профилактика стрессов у обучающихся

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с профилактикой школьных стрессов.

Ключевые слова: стресс, стрессовое состояние, профилактическая работа, обучающиеся.

В современной школе дети нередко чувствуют себя психологически дискомфортно. В последнее время увеличилось число тревожных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью, а также большим количеством страхов. Проверочные и контрольные работы, сложные домашние задания, конфликты в школе и семье, трудности в учебе, низкая успеваемость, избыточная занятость в досуговых кружках, старание оправдать надежды, материальное неблагополучие в семье относятся к различным стрессорам.

Общепринятого определения понятия «стресс» не существует. Стресс понимают как реакцию индивидов на создающиеся помехи, являющиеся внутренней реакцией на стрессоры как категория напряжения.

Следует отметить, что стресс способен оказать положительное влияние на любую деятельность, в том числе и учебную, только до того момента, пока он не достигает определенного критического уровня. Превышение данного уровня приводит к развитию процесса гипермобилизации, при котором наблюдается снижение не только саморегуляции, но и результатов деятельности.

Стрессовое состояние способно вызывать страх и тревогу, отрицательно сказываться на жизнедеятельности школьников. Существуют

симптомы, указывающие на состояние стресса у школьников: физиологические, эмоциональные, поведенческие, познавательные.

Стресс может проявляться следующими симптомами: повышенная утомляемость, сонливость, боль в животе, головная боль, снижение аппетита, плаксивость, рассеянность. Вследствие ослабления иммунной системы могут обостряться хронические заболевания. Задача каждого педагога, психолога, социального педагога выявить первичные симптомы стресса и помочь учащимся.

Причинами стресса могут являться:

- поступление ребенка в школу, трудности адаптационного периода, связанного с началом обучения;
- в связи с интенсификацией современного процесса обучения возникающие при этом учебные перегрузки;
- страх перед сдачей экзаменов или ЕГЭ;
- проблемы, связанные с межличностным общением в школе (межличностные конфликты);
- оскорбления, угрозы, травля ребенка;
- конфликты с педагогом (авторитарный стиль общения, эмоциональное выгорание, приводящее к профессиональной деформации педагога);
- проблемы в семье ребенка, семейные конфликты.

Следует отметить, что для создания комфортной образовательной среды и профилактики стрессов следует:

- оказывать адресную психологическую помощь обучающимся, касающуюся затруднений в учебной деятельности и межличностных конфликтов;
- организовывать профилактическую работу в области предупреждения деструктивных проблем развития обучающихся в период школьного обучения;
- эффективно использовать адекватные методы и технологии в борьбе со стрессом;
- повышать уровень психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей и обучающихся путем обучения их технологиям борьбы со стрессом.

Практика показывает, что при организации и проведении профилактической работы стрессов у школьников необходима:

- ранняя профилактика, начиная с начальных классов;
- целенаправленность и преемственность в проведении профилактических программ не только в общеобразовательных организациях, но и в досуговых, в которых учащийся проводит много времени;

- учет в профилактических программах психических особенностей разных возрастных групп учащихся, организация полноценного досуга и повышение социально и гигиенически полезной активности детей.

Для проведения профилактической работы необходимо использовать наиболее эффективные методы, интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, мозговой штурм, ролевые игры, выполнение творческих заданий, рефлексия. На профилактических занятиях с обучающимися мы рассказываем о понятии «стресс», способах саморегуляции своим состоянием, способах эффективного общения, даем рекомендации и советы. Регулярно проводятся тренинги уверенности в себе, психологической готовности к экзаменам. Нами разработаны рекомендации для субъектов образовательного процесса и родителей обучающихся, позволяющие предупредить возникновение стресса.

I. Рекомендации для обучающихся:

1. Необходимо признать, что у каждого человека могут быть слабые стороны, и у Вас тоже.

2. Никогда не следует думать и говорить о себе плохо. Все люди совершают ошибки.

3. Соблюдайте режим труда и отдыха.

4. Помните, полноценный сон является средством профилактики стресса.

5. Помните, что занятия физической культурой не только способствуют профилактике заболеваний, но и позволяют снизить психическое перенапряжение.

6. Радуйтесь своим достижениям, в том числе и в учебе, и хвалите себя за них («У меня получилось!», «Я молодец!»).

7. Дружба с одноклассниками поможет Вам избежать стресса.

8. Слушайте хорошую музыку. Помните, звуки природы (шум моря, пение птиц) позволяют расслабиться и снять стресс.

9. Больше гуляйте на свежем воздухе.

10. Принятие теплой ванны с аромамаслами помогает мышцам избавиться от напряжения, тем самым способствуя уменьшению уровня стресса.

11. Научитесь планировать свое время, выделяя первоочередные задачи. Не беритесь за все и сразу.

II. Рекомендации педагогам:

1. Всегда помните, что ребенок — это полноценная личность, нуждающаяся в уважении и поддержке.

2. На уроках необходимо оставаться спокойным, не следует на учащихся повышать голос. Это не поможет устранить проблему, если она возникла.

3. Стоит предупреждать обучающихся заранее о предстоящей самостоятельной или контрольной работе, что исключит ситуацию неожиданности.

4. Учащиеся должны быть ознакомлены с критериями оценивания их уровня знаний.

5. У обучающегося всегда должен быть шанс исправить плохую оценку.

6. Чтобы не лишать школьников отдыха, не следует их задерживать после звонка.

7. Если Вы заметили симптомы стресса у ребенка, следует обратиться за консультацией к школьному психологу.

III. Рекомендации родителям:

1. В семье должен быть благоприятный психологический климат. Ваш ребенок должен знать, что он любим, его поддержат родители и помогут, несмотря ни на что.

2. Нельзя ребенка сравнивать с другими детьми, критиковать его в присутствии его товарищей или других людей.

3. Школьник должен быть уверен, что несмотря на его ошибки, родители всегда придут на помощь в трудную минуту.

4. Никогда не врите ребенку, он должен вам доверять.

5. Найдите совместные увлечения (занятия физической культурой, туризм, общее хобби и др.). Это поможет Вам сблизиться с вашим ребенком и лучше его понимать.

6. Следите за режимом дня своего ребенка.

7. Используйте сами и обучите Вашего ребенка технике мышечного расслабления с применением глубокого дыхания.

8. Всегда поддерживайте своего ребенка и интересуйтесь его достижениями.

Таким образом, главная задача профилактической работы с обучающимися — овладение конструктивными моделями преодоления стрессовых ситуаций у большинства обучающихся.

УДК 613.9

З. А. Цыплакова, Л. В. Кашицына

Профилактика агрессивности среди подростков образовательной организации

Аннотация: в статье предлагается программа профилактики агрессивности среди подростков в образовательной организации.

Ключевые слова: агрессивность, подростки, образовательная организация, профилактика.

Проблема агрессивности и насилия среди подростков — одна из самых значительных проблем современности. Насилие проникает во все сферы нашей жизни и становится средством решения различных конфликтов. Заказные убийства, бандитизм, похищение людей, физическое устранение конкурентов, вымогательство — этим формам физического насилия подвергаются огромное количество граждан в нашей стране. В обществе процветают обычаи и традиции криминального мира, идеология насилия проникает в массовое сознание, насилие становится общепринятым, повседневным явлением.

Подростки современности живут в сложном по своему содержанию мире. На сегодня у большинства детей подросткового возраста наблюдается существенное повышение уязвимости, агрессивности, скорости выхода из состояния равновесия; преобладает рост числа психологических заболеваний, непосредственно связанных с социальными условиями. Это благоприятствует развитию у отдельных детей таких негативных качеств, как жестокость, лживость, ненависть и нарушение ценностных ориентаций.

В соответствии со статистическими данными, на первой стадии подросткового периода (10—11 лет) у ребенка характеризуется весьма критическое отношение к себе. Около 34 % мальчиков и 26 % девочек дают сами себе отрицательные характеристики, отмечая преимущественно отрицательные черты и формы поведения, грубость, жестокость, агрессивность.

Количество девочек, совершивших преступления с применением насилия, ежегодно растет. Все чаще девочки-подростки оказываются замечены в преступлениях не только в качестве жертв, но и в качестве нападающей стороны, тех, кто сами избивают своих сверстниц. За последние 10 лет количество девушек в возрасте от 15 до 20 лет, являющихся участниками нанесения побоев, выросло на 119 %.

Проблема агрессивности детей подросткового возраста, которая касается всего общества в целом, служит причиной глубокого беспокойства педагогов, родителей и представляет научно-практический интерес.

В переводе с латинского «агрессия» означает «нападение». Психологический словарь определяет агрессию как термин, применяемый для обозначения разнообразных действий, включающих нападение, враждебность и т. д.

Р. Берон и Д. Ричардсон считают, что агрессия — это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность может носить разрушающий характер, может причинить физический вред людям или вызвать у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности. Уровни агрессивности обусловлены негативной социализацией, приобретением негативного жизненного опыта в социальной среде.

Изучение агрессивного поведения требует системного подхода, применение сравнительного анализа и реализацию междисциплинарного подхода, таких отраслей психологии, как возрастная, социальная, педагогическая, медицинская. С целью профилактики агрессивного поведения детей подросткового возраста необходим системный анализ индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, способствующих развитию социального отклонения в поведении подростков, который позволит конкретнее наметить приемы воспитательно-профилактической работы.

Несмотря на то, что в нашей стране огромное количество действующих нормативно-правовых актов в области регулирования насилия среди подростков, а также законов по защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию, тем не менее острота проблемы не становится меньше. Считаем, что это связано с бездействием со стороны правоохранительных органов. Подростки, способные совершить акты насилия, не выявляются вовремя, а при выявлении с ними работа должным образом не проводится. С каждым годом процветает бездействие и безнаказанность. Подростков, избивающих своих сверстников, в лучшем случае ставят на учет или просто проводят профилактическую беседу.

Проанализировав современное состояние подростковой агрессивности и психофизиологические особенности агрессивного поведения подростков, мы выяснили, что данная проблема является актуальной на данный момент, т. к. ежегодно нарастает волна детской и подростковой преступности, увеличивается количество подростков, склонных к агрессивным формам поведения. За последние 10 лет количество девушек в возрасте от 15 до 20 лет, являющихся участниками нанесения побоев, выросло на 119 %. Те или иные формы агрессии присущи большинству подростков. Известно, что у многих детей устойчивая форма агрессии не только сохраняется, но и развивается и переходит в устойчивое качество личности. Для многих подростков утверждение себя через проявление агрессии, в том числе через применение физического насилия, является обыденным. В настоящее время интерес к проблеме агрессивного поведения подростков резко возрос, и это связано с тем, что именно в подростковом возрасте происходит коренная пере-

стройка сложившихся психологических структур, закладываются основы социального поведения, формируются нравственные представления.

Диагностическое исследование было проведено на базе МОУ «Большекарайская средняя общеобразовательная школа села Большой Карай Романовского района Саратовской области имени героя Советского Союза Н.Ф. Сосина». В исследовании приняли участие 16 подростков 9-го класса (15—16 лет). Исследование и последующая профилактическая работа проходили в рамках профессиональной деятельности во время воспитательной работы.

Для диагностического исследования мы использовали следующие методики:

- «Методики диагностики агрессивности Басса — Дарки».
- «Шкала тревожности Спилбергера — Ханина».
- анкета «Критерии агрессивности у ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко).
- беседа с классным руководителем.

Проанализировав методику диагностики агрессивности Басса — Дарки, мы выяснили, что у исследуемых подростков имеются высокие уровни по всем индексам, а особенно ярко выражена вербальная агрессия — 75 % и негативизм — 75 %, в результате мы определили, что среди подростков имеется «группа риска» склонных к агрессивному поведению.

В результате исследования ситуативной тревожности у учащихся были определены следующие результаты: высокий уровень тревожности диагностировался у 11 учащихся (68,75 %), умеренный уровень — у 4 учащихся (25 %), низкий уровень — у 1 учащегося (6,25 %).

Таким образом, мы сделали вывод, что в данном классе у большинства детей повышенный уровень ситуативной тревожности.

В результате исследования личностной тревожности мы получили следующие результаты: у 8-ми учащихся (50 %) уровень личностной тревожности высокий; у 6-ти учащихся (37,5 %) — умеренный; у 2-х учащихся (12,5 %) — низкий.

Таким образом, мы выяснили, что повышенный уровень личностной тревожности в данном классе несколько меньше, чем уровень ситуативной тревожности, но нужно помнить о том, что ситуативная тревожность при определенных неблагоприятных обстоятельствах может превратиться в личностную тревожность, которая может стать источником возникновения у подростка агрессивного поведения.

При проведении классным руководителем анкетирования по анкете для педагога «Критерии агрессивности у ребенка» (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко) были определены следующие результаты: высокий

уровень агрессивности имеют — 43,75 %, средний уровень — 37,5 %, низкий уровень — 18,75 %.

Кроме того, в процессе проводимого нами исследования была изучена информация о социально-педагогических условиях обучающихся 9-го класса. Источниками данной информации послужили:

- личные дела обучающихся,
- журнал успеваемости,
- социальный паспорт класса,
- характеристики семей обучающихся.

Как считает классный руководитель, у некоторых учащихся по внешним признакам особенно ярко проявляется агрессивное поведение т. к. они очень часто оскорбляют друг друга, не умеют сдерживать себя, чувствовать обстановку.

В соответствии с целью нашего эксперимента мы исследовали особенности агрессивности и насилия в подростковой среде в образовательной организации и выявили группу риска, предрасположенную к ярким проявлениям агрессии. Выявив необходимость профилактической работы по снижению агрессивного поведения в испытуемом 9-м классе, мы разработали и предложили частично апробировать программу «Остановись жесткость».

Данная программа разработана нами на основании программы «Остановить жесткость», созданной в 1991 г. в Калифорнии, которая отражена в курсе лекций О. А. Мальцевой, кандидата психологических наук, доцента кафедры возрастной и педагогической психологии Института психологии, педагогики, социального управления ТюмГУ.

Цель — проведение профилактической работы с подростками, имеющими склонности к агрессивному поведению.

Задачи:

1. Организовать проведение мероприятий.
2. Вовлечь подростков в позитивную деятельность.
3. Сформировать умение самостоятельно решать свои проблемы.
4. Развить систему досуга подростков группы риска.
5. Провести обработку данных.
6. Дать рекомендации.

Методы обучения: мозговой штурм, беседа, обсуждение, дискуссия, работа в малых группах, анализ примеров жесткости.

Срок реализации — 2 года.

Программа состоит из трех блоков и восьми тем.

В ходе частичной апробации предложенной нами программы проводились различные общешкольные мероприятия, направленные на получение положительных эмоций, приобретение подростками новых

друзей, новых интересов. Для 9-го класса были определены мероприятия, способствующие снятию негативизма в классе, такие как «День имени», «День звезды», в эти дни подростки делились своими достижениями. В каждый из отведенных дней обучающийся класса мог рассказать всем о своих победах и наградах, в классе вывешивались его грамоты, дипломы. Также были организованы ролевые игры, в которых подросткам предлагалось представить себя в ситуациях, когда требуется выбирать и принимать ответственные решения, распределять роли, моделировать ситуации, учиться выстраивать отношения между людьми по-новому, правильно выходить из конфликтных ситуаций.

При работе с подростками 9-го класса по пятой теме программы «Разрешение конфликтов» класс был разделен на четыре группы. Анализируя деятельность, можно сделать вывод, что работая с карточками «Выбор», все группы выбрали различные концовки. При составлении сценариев конфликтов обучающиеся также применяли различные пути решения конфликтных ситуаций, единых мнений у групп не было, решения конфликтных ситуаций не были жестокими.

Подводя итог проделанной работы в рамках апробации данной программы, можно сделать вывод, что благодаря частичной реализации программы подростки научились выходить из конфликтных ситуаций без проявления агрессии, стали более спокойны и рассудительны, несмотря на то, что при ознакомлении с первыми темами программы обучающиеся испытывали трудности в самоконтроле, а также были более агрессивны при выборе способов поведения в ситуациях, вызывающих напряжение или гнев.

Так как агрессивное поведение подростков относится к опасностям социального характера, данная проблема тесно связана с изучением предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Кроме работы в рамках предложенной нами программы, учитель ОБЖ может проводить работу по профилактике агрессивного поведения в урочное время, например при изучении элективного учебного предмета по ОБЖ «Социальная безопасность» или в рамках уроков ОЗОЖ

УДК 613.9

М. Я. Чебанова

Методика и организация занятий по формированию безопасного поведения лиц с нарушением зрения

Аннотация: в статье рассматриваются особенности методики и организации занятий по формированию безопасного поведения лиц с нарушением зрения.

Ключевые слова: безопасное поведение, дети с ограниченными возможностями здоровья, лица с нарушением зрения, методы обучения.

По данным Российского научного общества офтальмологов, в России проживает более миллиона слепых и слабовидящих людей, из них детей — 100%-х инвалидов по зрению — примерно 34 тыс. Число абсолютно слепых россиян на сегодняшний день составляет около 100 тыс. человек, инвалидов по зрению — около 600 тыс. Проблема «молодеет»: среди поступающих в образовательную организацию детей — 4 % с нарушениями зрения, среди выпускников — уже 40 % [3].

Тенденция к ухудшению зрения у россиян связана с резким увеличением зрительной нагрузки в последние годы. По мнению специалистов, причина заключается в масштабном развитии современных технологий и повсеместном использовании электронных девайсов: планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов и т. д. [3]. Виноваты, конечно, не сами изобретения, а неконтролируемый контакт человека с ними: постоянная работа за компьютером в рабочее время сменяется чтением, интернет-сёрфингом, играми в свободное время. Безусловно, это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

При обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от здоровых детей, необходимо учитывать следующие составляющие:

- архитектурное строение здания,
- специально обученный кадровый состав,
- методы и средства обучения.

В тифлопедагогике используются как общие методы обучения (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и другие), так и специальные, которые направлены на коррекцию и компенсацию отклонений в развитии детей. Необходимость применения общих и специальных методов определяется характером и спецификой познавательной деятельности детей. Так, при первоначальном обучении обращается внимание на преодоление нарушенного соотношения чувственных и словесных систем связей, поэтому рекомендуется сочетать при объяснении учебного материала слово, образ и практическое действие [5].

Формы обучения, включают в себя обязательные, факультативные, классные и домашние занятия, и подразделяются:

- на фронтальные,
- групповые,
- индивидуальные.

При фронтальном обучении учитель управляет учебно-познавательной деятельностью всего класса, работающего над единой задачей. Однако фронтальная работа не всегда рассчитана на учёт зрительных различий детей.

При групповых формах обучения учитель управляет учебно-познавательной деятельностью групп учащихся класса. К групповым относят также парную работу учащихся.

Индивидуальное обучение – это самостоятельное выполнение заданий на уровне и в темпе, доступном для ребёнка. Индивидуальное обучение в образовательном учреждении позволяет ученикам осваивать программный материал в комфортных для них условиях [4].

Для обучения следует использовать специально разработанные и подготовленные материально-технические средства обучения. Учебники должны быть адаптированы под слабовидящую аудиторию, обладать крупным шрифтом с иллюстрациями, в которых выделены основные признаки изображённых объектов, также должны создаваться «говорящие» книги по изучению различных тем, в рабочей тетради должна быть специальная разлиновка, наглядные пособия укрупнённого масштаба с выделением главного, оптические и технические средства [4]. К более эффективным методам обучения относится игровой метод, так как он даёт возможность создать приближённую к реальной опасной ситуации обстановку и проиграть её. Преподаватель оценивает, как обучающиеся справляются с той или иной ситуацией. Игровые технологии можно применить к темам «Пожарная безопасность», «Безопасность в быту», «Безопасный отдых на природе» и др.

Словесные методы обучения являются основными. К наиболее распространённым словесным методам обучения относятся беседа, рассказ и объяснение. Беседа — один из наиболее распространённых словесных методов и занимает важное место в развитии коммуникативных навыков обучающихся с нарушением зрения. Данный метод обучения реализуется при обсуждении каких-либо событий, при проведении экскурсий, наблюдений, обсуждения просмотренного видеоролика и т. д. В предварительных беседах перед обучающимися ставятся задачи, непосредственно связанные с темой занятия. Целью проведения обобщающих бесед является систематизация знаний, их дальнейшее углубление. Завершается беседа обобщением знаний, которые учащиеся получили на уроке [2].

Традиционные беседы строятся следующим образом: педагог задает вопросы, а учащиеся отвечают на них.

Рассказ — метод устного изложения, монологическое изложение учебного материала, применяемое для последовательного, систематизированного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний. По целям подразделяется на три вида: рассказ-вступление (подготовка учащихся к изучению нового материала), рассказ-повествование (изложение содержания), рассказ-заключение (обобщение) [2].

Эффективность рассказа на уроках при обучении безопасному поведению слабовидящих зависит от его сочетания с другими методами обучения: иллюстрацией, обсуждением, беседой, диалогом, а также от места и времени, выбранных для рассказа (на традиционном уроке или при реализации нетрадиционных форм организации образовательного процесса).

Репродуктивный метод — его суть заключается в воспроизведении и повторении способа деятельности учащимися по примерам или заданиям педагога [2].

Для повышения эффективности репродуктивных методов педагог демонстрирует систему действий и упражнений, осуществляя обратную связь и самоконтроль.

Проблемное изложение — метод перехода от исполнительской к творческой деятельности. Метод заключается в том, что учитель ставит проблему, сам её решает, показывая путь решения и приёма научного познания. Учащиеся мысленно следят за его логикой, усваивая этапы и способы решения проблемы [2].

При формулировке проблемного задания и решения учебной проблемы учитель обращается и к другим методам обучения, таким как рассказ, объяснение, беседа и т. д.

Поисковой метод заключается в приобщении учащихся к творческой деятельности. Учитель организует участие обучающихся в выполнении отдельных этапов поиска, конструирует задание, разделяет его на вспомогательные, намечает шаги поиска, а учащиеся осуществляют его самостоятельно, актуализируя наличие знания, мотивируя свои действия. Формы осуществления поискового метода следующие: эвристическая беседа, игры [2].

Исследовательский метод — способ организации самостоятельной поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новой для них проблемы. Полученные знания отличаются глубиной, прочностью, действенностью [2].

Особенное место в обучении учащихся с нарушениями зрения занимают наглядные методы. Эти методы способствуют обогащению сенсорного опыта путём развития приёмов и способов восприятия, развития наблюдательности, формирования образов памяти. К числу наглядных методов обучения относится восприятие материализованных средств наглядности (натуральные предметы, макеты, муляжи, модели и т. п.) [1].

Метод наблюдений используется во всех формах образовательной работы с обучающимися с нарушениями зрения: в повседневной жизни, на экскурсиях, занятиях, в играх и других видах деятельности. Суть метода состоит в том, что учащиеся наблюдают какие-либо явления

или предметы, действия, приёмы и под управлением учителя выделяют их наиболее существенные черты.

Исследование на выявление проблем обучения лиц с нарушениями зрения, в котором приняли участие трое обучающихся 8-го и 9-го классов (находящиеся на домашнем обучении — 2, в основной образовательной организации — 1), 2 классных руководителя, учитель ОБЖ, родители (по 1 человеку от ребенка), проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Балашова Саратовской области». Методы исследования: беседа, интервьюирование, тестирование.

Беседа была направлена на выяснение у педагогов необходимости наличия знаний у обучающихся с нарушением зрения правил безопасного поведения в повседневной жизни и опасной ситуации.

Исследование, проводимое с учителями, показало следующее: классный руководитель 9-го класса считает, что ответственность за обучение ребёнка безопасному поведению должна быть полностью родительской обязанностью. Классный руководитель 8-го класса и учитель ОБЖ высказали обратное, считая необходимым введение предмета в обязательный минимум обучающихся на дому.

Один из трех обучающихся занимается по основной программе с посещением образовательного учреждения в 8-м классе. Учитель ОБЖ отметил, что во время эвакуации учащемуся помогали одноклассники, без поддержки учителя.

Классный руководитель 9-го класса не считает целесообразным проведение эвакуационных мероприятий с учениками, обучающимися на дому. В то же время классный руководитель 8-го класса считает крайне необходимым проводить эвакуационные мероприятия и обучать безопасному поведению в быту, при пожаре, во время отдыха на воде и др.

Классные руководители отмечают плохое техническое оснащение для обучения на дому слабовидящих учащихся. В то же время и классные руководители, и учитель ОБЖ указывают на то, что и образовательная организация не может предоставить специально адаптированное оборудование и технические средства для таких обучающихся. Также классный руководитель 9-го класса обращает внимание на такую проблему в обучении, как более долгое анализирование материала и его обработку в связи с нарушением зрительного анализатора, из-за чего приходится увеличивать время занятия.

Классный руководитель 9-го класса в работе по обучению учащихся с нарушением зрения использует методы: словесные: беседа, рассказ; экспериментальный метод; практический метод; наглядный: таблицы, плакаты. Классный руководитель 8-го класса использует метод беседы, рассказ; наглядные: плакаты, таблицы, видеоролики —

адаптированные и под здоровых, и под учащихся с нарушениями зрения; метод игры и практический. Учитель ОБЖ использует традиционные методы: беседа, рассказ, наглядные: плакаты, практические.

Исследование, проводимое с родителями, на определение необходимости формирования у детей с нарушением зрения и находящимися на домашнем обучении безопасного поведения в повседневной жизни и в опасных ситуациях различного характера показало:

Родитель 1 и родитель 2 считают, что их детям необходимы знания о безопасном поведении, а родитель 3 отмечает, что необходимым минимумом знаний о безопасном поведении его ребенок уже владеет.

Исследование, проводимое с детьми, показало, что знания школьников, учащихся на домашнем обучении, ниже, чем у посещающего образовательное учреждение.

Анализируя специальную программу обучения ребенка, находящегося на домашнем обучении, сделаны выводы: в программу включены только основные предметы, а дополнительные, такие как ОБЖ, остались без внимания, поэтому ответственность по обучению правилам безопасного поведения возлагается на родителей. На основании этого нами разработаны рекомендации для педагогов и родителей.

Рекомендации для педагогов:

1. При посещении ребёнком учебного заведения рекомендуется сажать его на первые парты первого и среднего ряда от окна.

2. При обучении необходимо озвучивать всю информацию, представляемую на занятии, а также следует разрабатывать и использовать «говорящие» книги по пожарной безопасности, безопасности в быту, дорожно-транспортной и других видов безопасного поведения.

3. Проводить мероприятия, специально разработанные для слабовидящих учеников, включающие моделирование и проигрывание опасных ситуаций.

4. Демонстрировать детям видеоролики, телепередачи, мультфильмы по пожарной безопасности с использованием тифлокомментирования.

5. Организовывать экскурсионные программы в музеи пожарной охраны, на выставки, посвященные безопасности жизнедеятельности, библиотеки для слабовидящих и слепых, посещение кинофильмов с тифлокомментированием, посвященные данной тематике.

Рекомендации для родителей по обеспечению безопасного поведения лиц с нарушением зрения:

1. Моделировать ситуации по профилактике пожарной безопасности, безопасности на воде, в местах массового скопления людей и др.

2. Использование интернет-ресурсов для проведения игр, поиска информации о новых методах и средствах обучения слабовидящих.

3. При изучении правил безопасности на воде рекомендуется поехать с ребёнком на отдых, где есть неглубокая речка. Помимо безопасности на воде, можно вместе с ребенком развести костер, определить направление ветра и др.

4. Включать аудиокниги с упоминанием различных опасных ситуаций и спрашивать: «Как бы поступил ты на месте этого героя, также или иначе?»

Литература

1. Абаскалова Н. П., Акимова Л. А., Петров С. В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учеб. пособие для студентов пед. вузов. 2-е изд., доп. и перераб. Новосибирск: АРТА, 2013. 304 с.

2. Акимова Л. А., Лутовина Е. Е., Зуев А. М. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учеб. пособие / под ред. С. В. Петрова; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, Оренб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. 248 с.

3. Лекция врачей-офтальмологов кафедры глазных болезней СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова - ассистент кафедры Наталия Юрьевна КУЗНЕЦОВА и аспирант Инна Александровна ОЛИСОВА. URL: <http://spinet.ru/public/seepit.php> (дата обращения: 20.02.2010).

4. Панкратова Т. В. Методы, формы, средства, обеспечивающие комфортность условий для работы с учащимися с нарушением зрения. URL: <http://mart-school.ru/metody-formy-sredstva-obespechivayushchie-komfortnost-uslovij-dlya-raboty-s-uchaschimisya-s-narusheniem-zreniya>

5. Создание специальных условий для детей с нарушениями зрения в общеобразовательных учреждениях. URL: http://edu-open.ru/Portals/0/Documents/spec/Sozd_uslovij_dlja_detej_s_nar_zr.pdf

УДК 376

Е. А. Черкашина

Оздоровление детей с аутизмом

Аннотация: в статье описываются рекомендации по оздоровлению аутичных детей, а также один из способов обучения ребенка-аутиста ОБЖ.

Ключевые слова: аутизм, нарушение развития, патология.

Ежегодно 2 апреля отмечается Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Он был установлен резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 18 декабря 2007 года, в которой была выражена обеспокоенность высокой численностью детей, страдающих аутизмом.

В этот день по всему миру проходят акции и флешмобы — люди одеваются в голубое, в знак поддержки аутистов и многие здания подсвечиваются голубым светом.

Аутизм — это постоянное нарушение развития, которое проявляется в течение первых трех лет жизни и является следствием неврологического расстройства, сказывающегося на функционировании мозга.

На сегодняшний момент аутизм считается самым описанным и самым изученным синдромом в детской психиатрии. Эта проблема обусловлена высокой частотой данной патологии развития, а также малой разрешенностью неотложных практических вопросов терапии и психолого-педагогической коррекции.

Актуальной эта тема является потому, что дети, страдающие аутизмом, должны иметь равные возможности с другими здоровыми детьми в получении образования.

Цель — разработка рекомендаций по оздоровлению лиц, страдающих аутизмом.

Есть два направления работы с такими детьми:

1. Установление контакта с ребенком, страдающим аутизмом.
2. Усиление психологической активности детей, страдающих аутизмом.

На основе этого были разработаны рекомендации по оздоровлению детей с аутизмом, которые включают в себя:

- предметную деятельность. В этом случае необходимо тщательно подбирать игрушки, продумывать цели с позиции степени сложности (это заключается в соответствии возрасту и интересам ребенка).

- следует устранить из окружения ребенка все, что могло бы его расстроить, напугать, вызвать агрессию. К этому относятся хлопанье дверью, громкая музыка, скандалы в семье, а также внезапное включение яркого света или резкие запахи.

- необходимо помнить, что все движения, касания со стороны взрослого могут вызвать у ребенка с синдромом аутизма оборонительную реакцию, которая проявляется в виде отвода глаз, нежелания касаться и пр.

- принимайте совместное участие в рисовании, музыкальных занятиях или лепке из пластилина, это поможет ребенку снять напряжение, уменьшит страх и жестокость.

Что касается рекомендаций родителям по оздоровлению аутичных детей, то здесь большую роль играет разнообразное, эмоционально насыщенное общение ребенка с родителями:

- разговаривайте с ребенком-аутистом как можно больше;
- используйте разные игры с ребенком, целью которых является налаживание эмоционально благоприятного контакта, даже когда ребенок может не обращать на вас внимание.

- необходимо усиливать их собственную радость и попробовать доказать ребенку, что с человеком лучше, чем без него.

- следует чаще гулять с ребенком, узнавая и называя предметы. Если ребенок молчит, то нужно делать это самим.

Если же говорить об обучении аутичных детей безопасности жизнедеятельности, то стоит отметить, что план занятий должен быть ориентирован на обучение жизненно необходимым навыкам, которые помогут им стать независимыми людьми. Так, например, план должен включать занятия по обучению навыкам самообслуживания, навыкам общения, навыкам безопасного поведения на улице.

Безопасность на улице — это распространенная причина для беспокойства среди родителей детей с аутизмом. Как вариант, можно предложить элементарное упражнение на различение движущихся или остановившихся/припаркованных машин с помощью игрушек или моделей. Можно научить ребенка различать, какие машинки припаркованы, а какие игрушечные машинки едут (когда вы их двигаете). Ребенок может сказать или показать жестом, когда безопасно переходить дорогу (или перейти дорогу с помощью игрушечного человечка). Как только клиент продемонстрировал навык в таком формате, можно переходить к обобщению (с обучением) в реальных ситуациях с настоящей дорогой.

Подводя итог, хочется сказать, что нелегко приходится тем семьям, которые столкнулись с этим заболеванием. Плюсом является то, что сейчас все больше и больше появляется информации об аутизме и методах помощи таким семьям. Тем самым указывая на то, что ученые прилагают все силы и возможности борьбы с этим недугом.

Литература

1. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2005. 288 с.

2. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: начальные проявления. М.: Просвещение, 1991. 96 с.

УДК 371.4

А. О. Харитонова, Л. В. Козачук

Организация профилактики правонарушений несовершеннолетних в образовательных учреждениях

Аннотация: в статье рассматриваются предпосылки организации профилактики правонарушений несовершеннолетних в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: профилактика правонарушений, несовершеннолетние, образовательные учреждения, девиантное поведение, деленквент, подросток.

В современном обществе резко обостряются проблемы преступности, в том числе среди несовершеннолетних. Особую опасность девиантное поведение несовершеннолетних представляет из-за недостаточ-

ной сформированности у подростков социально приемлемых форм поведения, преступное поведение для них становится нормой, а это в личностной перспективе может привести к социальной нестабильности как самого человека, так и общества в целом.

Подростковый возраст является важным этапом становления образа «Я», системы личностных черт и свойств индивидуальности. В этом случае образцы делинквентного и девиантного поведения могут надолго закрепляться в личности в качестве основных, снижая возможность дальнейшей социальной адаптации. Следовательно, необходимость исследования социально-психологической профилактики правонарушений несовершеннолетних обусловлена системой факторов теоретико-методологического и практического характера. К сожалению, в условиях быстро изменяющегося общества, сопровождающегося безработицей, деформацией ценностных ориентации, невидением перспектив личностной самореализации, в последнее время вместо ожидаемых позитивных изменений наблюдается резкий всплеск противоправного поведения в обществе и особенно в детской и молодежной возрастной среде.

Под терминами делинквентного и девиантного будем понимать противоправное поведение личности — действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время законов, угрожающие благополучию других людей или социальному порядку и уголовно наказуемые в крайних своих проявлениях. Серьезность преступных деяний, охватываемых понятием «делинквентное поведение», колеблется от магазинных краж и вандализма до вооруженного ограбления, изнасилования и убийства. К сожалению, на долю несовершеннолетних преступников приходится огромная часть всех совершаемых противоправных актов. Вследствие этого криминальное поведение, как указывает Е. В. Змановская, является утрированной формой делинквентного поведения вообще. В целом делинквентное поведение непосредственно направлено против существующих норм государственной жизни, четко выраженных в правилах (законах) общества. В последнее время в зарубежной и отечественной литературе термин «делинквент» употребляется для обозначения несовершеннолетнего преступника. Так, в материалах ВОЗ делинквент определяется как лицо в возрасте до 18 лет, чье поведение причиняет вред другому индивиду или группе и превышает предел, установленный нормальными социальными группами в данный момент — развития общества. По достижении совершеннолетия делинквент автоматически превращается в антисоциальную личность [2].

Исследование, направленное на диагностику поведения подростков, приводящего к развитию правонарушений и разработке рекомендаций по предупреждению правонарушений у учащихся, проводилось в муниципальной общеобразовательной организации Романовской средней общеобразовательной школе р. п. Романовка Романовского района Саратовской области имени полного кавалера орденов Славы И.В. Серещенко, в котором приняли участие 34 обучающихся 9—10-х классов.

Исследование проводилось с использованием таких методик, как определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел); методика состояния агрессивности Басса — Дарки; методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко; методика исследования склонности к виктимному поведению О. О. Андрониковой, а также решение проблемных ситуации.

Исходя из полученных результатов, была определена группа риска среди обучающихся, которая составляла 13 человек из 34 респондентов. У подростков преобладает высокий уровень показателей по следующим аспектам: склонность к агрессивному поведению, склонность к некритичному поведению, реализованная виктимность. Об этом свидетельствует и решение ситуационных задач, решение которых направлено на определение безопасного поведения в опасных ситуациях. Кроме того, из 13 человек, предрасположенных к правонарушениям, на учете в отделе по надзору за несовершеннолетними правонарушителями состоят 5 подростков и имеют статус неблагополучной семьи (по данным администрации школы).

Следовательно, необходима разработка профилактических мер в образовательной организации, применяемых к несовершеннолетнему, вынашивающему замысел совершения преступления, которые должны быть ранними и экстренными (неотложными) [1]. И первые, и вторые, являясь мерами ранней профилактики, представляющими собой комплекс мероприятий, направленных на изменение социальной ориентации подростка. Разница между ними в том, что ранние профилактические меры применяются на этапе, весьма отдаленном от преступления, когда подросток лишь готовится к его совершению, но еще сам вследствие каких-то причин может к преступлению не прийти. Экстренная профилактика — это комплекс мероприятий, применяемых на этапе, непосредственно предшествующем совершению общественно опасного деяния (до совершения действий, квалифицируемых как приготовление к преступлению), когда в случае их неприменения подросток с максимальной степенью вероятности может совершить преступление [3].

На основании полученных результатов и сделанных выводов были разработаны план мероприятий по профилактике правонарушений

у учащихся и комплекс мероприятий по предупреждению криминализации обучающихся. В ходе чего был использован опыт школы прошлых десятилетий, а также передовой опыт школ РФ. План включает целенаправленную деятельность, охватывая всех участников педагогического процесса, многие мероприятия носят постоянный характер. Направление работы — проведение внеклассных мероприятий, родительского всеобуча и общешкольных собраний. Ответственных за планируемые мероприятия целесообразно назначать в конце августа, когда составлено штатное расписание, определены все классные руководители.

В рамках профилактики также разработан элективный курс, цель которого — воспитание законопослушной личности, профилактика противоправного поведения учащихся, воспитание культуры поведения.

В программе элективного курса «Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях» для учащихся старшей ступени школы представлено 16 занятий, которые позволяют формировать безопасное поведение в любых экстремальных ситуациях. Занятия проводились в форме теоретического проговаривания материала и проигрывания ситуации в ролевой игре, после занятий и занимали не более 30—40 минут.

Занятия по профилактике правонарушений проводились со всеми желающими учащимися, для того чтобы не выделять учеников, имеющих явные признаки девиантного поведения.

Литература

1. Антонов А. И., Лебедь О. Л. Несовершеннолетние преступники: кто они? (на основе анализа сочинений воспитанников исправительных учреждений) // Социологические исследования. 2003. № 4. С. 91—95.
2. Иванов М., Матвеев В., Ходеев В. А. Угроза национальной безопасности и возрождению России // ОБЖ. 2003. № 2. С. 36—39.
3. Мальшев К. Профилактика и коррекция девиантного поведения // ОБЖ. 2003. № 2. С. 19.

УДК 371.4

М. Г. Чиркина, Л. В. Кашицына

Профилактика жестокого обращения с подростками в образовательной организации

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы и особенности профилактики жестокого обращения с подростками в семье и образовательной организации.

Ключевые слова: жестокое обращение, насилие, подростки, образовательная организация, семья.

Изменения, происходящие в современной действительности, как в нашей стране, так и за рубежом, выдвигают целый ряд проблем социального характера, среди которых особенно остро стоит проблема насилия и жестокого обращения с детьми. Подросток может столкнуться с насильственными действиями в любое время и в любой ситуации: в школе, на отдыхе, в общественном месте. Исключением не является и семья, несмотря на то, что она главным образом призвана обеспечивать безопасность ребенка — необходимым фактором его нормального развития.

Согласно статистике ежегодно отмечается увеличение количества детей, пострадавших от насилия и жестокого обращения в различных его формах и проявлениях. Причины скрываются в политической и социально-экономической нестабильности общества, неблагоприятных социально-бытовых условиях жизнедеятельности семей, изменениях ценностных ориентаций людей, чрезмерной занятости родителей, эпидемии разводов. На почве каждого из этих факторов могут развиваться разные формы жестокого обращения, цель которых — подчинение и контроль одного человека над другим разными способами. Насилие нарушает право другого человека быть личностью.

Жестокое обращение с подростками со стороны родителей и сверстников отражает общую дисгармонию, существующую во взаимоотношениях в современном обществе, свидетельствует о нездоровой социально-нравственной обстановке в нем. По данным международных исследований, примерно 20 % женщин и 5—10 % мужчин во всем мире сообщают о том, что в детстве подвергались сексуальному насилию, в то время как 23 % людей сообщают о том, что подвергались физическому насилию в детстве. Кроме того, многие подростки подвергаются эмоциональному насилию и оставлены без заботы.

В нашей стране жестокому обращению ежегодно подвергается до 2 млн подростков. Падение жизненного уровня и качества жизни многих семей приводят к стрессам, общественной изоляции, алкоголизму и наркомании, а также изначальной подверженности насилию, особенно в отношении детей. Кроме того, в силу педагогической некомпетентности многих родителей в российских семьях зачастую царит культ силового метода решения проблем, убеждение, что физические наказания являются эффективным способом воспитания. Нередко данные стереотипы в поведении родителей, их иррациональные убеждения в том, что возникающие проблемы следует решать силой, порождают уже в детском коллективе злоупотребления властью (силой) одних детей для подавления, унижения, оскорбления других.

Насилие и жестокое обращение наносят подросткам серьезные психические травмы. Они озлобляются, становятся агрессивными, что выражается в немотивированной жестокости подростков к посторонним людям, в их стремлении к разрушительным действиям.

Таким образом, жестокость родителей порождает жестокость детей — так в учебных заведениях возникает явление, известное как буллинг (насилие по отношению к сверстникам, травля, преднамеренное агрессивное поведение). Длительное воздействие на подростка неблагоприятной обстановки (в школе, семье, среди сверстников) приводит к глубоким личностным и социальным нарушениям, формированию личностных деформаций и последующих отклонений в поведении.

В целом современное состояние защиты детства и реализации прав ребенка вызывает обоснованную тревогу. Сложившаяся ситуация определяет потребность в постоянном осуществлении деятельности по профилактике насилия и жестокого обращения с детьми.

Жестокое обращение с детьми является частным случаем насилия — поведения, в котором человеку другим человеком наносится вред, ущерб, осуществляется принуждение в формах, неприемлемых с моральной и/или правовой позиции. К основным причинам жестокого обращения с подростками в семье относятся: макроуровень общества: на распространенность жестокого обращения с членами семьи влияет то, насколько насилие приемлемо в культуре данного народа, общества; микроуровень семейной среды: внешние экономические стрессы — бедность, безработица; внутрисемейное напряжение как следствие супружеских конфликтов; уровень индивидуальных характеристик жертв и обидчиков: насилие, связанное с личностью обидчика, переход агрессивного стиля поведения от поколения к поколению.

Выделяют четыре вида жестокого обращения с ребенком: физическое насилие; пренебрежение; сексуальное насилие; жестокое психологическое обращение. Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их всех объединяет одно — ущерб для здоровья ребенка или опасность для его жизни, не говоря уже о нарушении прав ребенка.

В российском законодательстве к юридическим документам, гарантирующим право ребенка на защиту от жестокого обращения, относятся Конституция РФ, Семейный кодекс РФ, Уголовный кодекс РФ, законы РФ «Об образовании» и «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», федеральные законы, которые защищают права ребенка в России; дополненные и измененные законодательные акты, путем выполнения Конвенции о правах ребенка; разработка нового национального плана действий в интересах детей.

Эффективности предупреждения жестокого обращения с несовершеннолетними, социальной реабилитации и социальной адаптации жертв семейного насилия должны способствовать межведомственный подход к решению этих проблем с помощью всего гражданского общества, взаимодействие ведомств всех ветвей власти с правозащитными и иными общественными организациями, в том числе учреждение в ряде регионов должности уполномоченного по правам ребенка.

Основные направления данного исследования:

1. Определить критерии отбора респондентов.
2. Подобрать диагностический инструментарий в соответствии с заявленной проблемой.
3. Провести практическое исследование и проанализировать полученные данные.
4. Разработать программу по профилактике жестокого обращения с подростками в условиях общеобразовательного учреждения.

Для изучения представлений подростков о жестоком обращении, о распространенности фактов жестокого обращения по отношению к подросткам со стороны взрослых и сверстников, нами было проведено исследование с учащимися 7—9-х классов (возраст учеников от 13 до 16 лет) на базе МОУ СОШ № 7 г. Балашова Саратовской области.

Для определения подверженности насилию применялась адаптированная версия опросника ICAST-C (International Child Abuse Screening Tool—Children version) на русском языке, предложенная и апробированная Е. Н. Волковой, О. М. Исаевой, А. В. Гришиной, Л. В. Скитневской, Е. А. Косых, Н. И. Дунаевой (опросник используется психологом образовательной организации). Опросник помогает установить возможность переноса результатов для оценки последствий физического, эмоционального и сексуального насилий, а также скорректировать содержание пунктов.

В исследовании выявлено, что психологическое насилие более распространено среди обучающихся среднего школьного возраста: 83 % характерны для семьи, а 60 % — для школы.

Уровень физического насилия у обучающихся также оказался достаточно высоким, ему подвергаются около 60 % детей в различных возрастных группах. Большую опасность для обучающихся, с точки зрения физического насилия, представляет семья: именно там чаще всего ребенок сталкивается с нанесением физического вреда.

В школе наиболее распространено унижение как одна из форм эмоционального насилия, выражающаяся в насмешках и публичном унижении как со стороны сверстников, более старших обучающихся, так и со стороны педагогов.

Стоит отметить, что в результате психолого-педагогического исследования методом анкетирования мы выяснили, что есть дети, подвергающиеся насилию в семье. На основании этого нами разработана программа по профилактике насилия среди подростков в учебном заведении, методические рекомендации по предупреждению насилия в семье, которые содержат занятия для учащихся и их родителей, а также педагогов школы. В частности, важное направление в работе по профилактике жестокого обращения с несовершеннолетними в общеобразовательном учреждении отводится учителю школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так как в соответствии с выявленной проблемой следует ввести курс внеурочной работы «Личная безопасность ребенка», а для обучающихся старших классов — элективный курс «Социальная безопасность».

По нашему мнению, именно целенаправленная работа учителя основ безопасности жизнедеятельности, предусматривающая разнообразные методы формирования у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной и коллективной безопасности, а также учитывающая особенности проведения занятий по вопросам профилактики домашнего насилия, может стать эффективным направлением в предупреждении и защите детей от насилия.

УДК 371.4

Т. Ю. Якушева

Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности

Аннотация: статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности, в которой рассматриваются основные приемы реализации здоровьесберегающих технологий в ГБПОУ СО «Ртищевский политехнический лицей». Показаны основные моменты проведенных мероприятий по формированию мотивации здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, тренинговые упражнения, психологические игры, профилактические акции

Здоровьесбережению как в образовательном процессе, так и во внеурочной деятельности отводится немаловажная роль.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся.

Данные технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, по-

требности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Наиболее важными из педагогических приемов по реализации здоровьесберегающих технологий, с нашей точки зрения, являются:

- частая смена видов деятельности;
- использование игровых форм работы;
- создание атмосферы сотрудничества (студент имеет право высказывать свою точку зрения);
- создание благоприятного психологического климата.

В моей практике первое место занимают игровые технологии. Это — деловые, ролевые и сюжетные игры.

В целях реализации здоровьесберегающих технологий в нашей образовательной организации были проведены психологические игры «Поиски святого Грааля», «Следопыт», «Позволим другими быть друзьями».

Очень часто в своей практике применяю метод сказкотерапии. Сказкотерапия создает условия для освоения навыков общения, развития восприятия, мышления. Работая со сказкой, студент учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Студентам также нравится обыгрывать сказочные сюжеты, что предполагает определенную двигательную активность.

Психологическая составляющая присутствует во всех здоровьесберегающих технологиях, но наиболее эффективным методом оказания психологической помощи является арт-терапия. Человек не всегда может понять свои проблемы и в чем состоят его трудности. В этих случаях на помощь приходит арт-терапия. Когда студент напряжен, бывает, что работа с антистрессовой раскраской помогает ему успокоиться.

Создание благоприятных условий необходимо для развития личности студента (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), для формирования учебной мотивации используются тренинговые занятия.

Во время тренинговых упражнений каждый студент чувствует себя принятым и активно принимающим других, также активно применяются двигательные упражнения, которые нравятся студентам и заставляют двигаться всех участников.

Тренинговые занятия используются при реализации программы «Фарватер» для подростков, состоящих на учете в КДН.

Комплексная коррекционно-развивающая программа (ККРП) для подростков, состоящих на учете в КДН, «Фарватер» направлена на развитие качеств личности подростка, способствующих успешной

социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни, отказу от употребления ПАВ.

Здоровьесберегающие технологии находят свое применение при проведении различных профилактических акций:

- Я выбираю жизнь без зависимостей;
- Альтернатива есть всегда;
- Красная ленточка;
- Мы счастливы, когда...
- Ларец радости и другие.

Внеурочная деятельность как система занятий и общения студентов в нашей образовательной организации осуществляется в рамках клубной работы. Занятия в клубе «Хранительница семейного очага» были разработаны при взаимодействии воспитателей, педагога-психолога и библиотекаря Ртищевского политехнического лицея.

Разработанная программа клуба служит этапом ознакомления молодых людей с понятием «семья», ее особенностями и характеристиками, а также получения достоверной и необходимой информации о взаимоотношениях в семье, о принципах построения благополучной семьи, приобретения и формирования позитивного опыта в общении [1].

В представленной программе особое внимание уделяется проблемам семейного счастья, смысла жизни, которые рассматриваются в контексте семейной проблематики, личности — в аспекте построения ею будущей семьи.

Внеурочная деятельность привлекает студентов возможностью неформального общения, когда удовлетворяются информационно-познавательные, валеологические запросы и интересы.

С целью формирования культуры здоровья студентов во внеурочной деятельности используются также переговорные площадки, различные конкурсы, круглые столы.

Совместно с ОО «Молодежь плюс» была проведена переговорная площадка «Наша жизнь в наших руках».

Целью мероприятия стали информирование студентов о пагубном воздействии табака на здоровье и формирование установок на ЗОЖ.

В ходе мероприятия подростки получили информацию о негативном влиянии курения на организм, о табаке и никотине, о наличии ядовитых веществ, которые содержатся в табачном дыме. Была приведена статистика данных смертности от табакокурения. Студенты просмотрели видеоролики, после чего обсудили проблему курения в студенческой среде. Далее объединились в две команды, выполнив задания, составляли плакаты.

В завершении мероприятия студенты оставили записи «Вместо курения лучше...», все обозначили альтернативу и создали коллаж.

Обучающимся понравилось мероприятие круглый стол «Жизнь дана на добрые дела». В дискуссии с ребятами принимал участие настоятель Храма Николая Чудотворца отец Алексей.

Все перечисленное свидетельствует, что оздоровительная внеурочная деятельность способствует повышению уровня сформированности культуры здоровья студентов.

Литература

1. Дружинин В. Н. Психология семьи. Екатеринбург, 2000. С. 68.
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: метод. пособие / Н. К. Смирнов. М.: АПК и ПРО, 2002. С. 10.
3. Оздоровительные технологии во внеурочной деятельности студентов: учеб. пособие / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 11—13.

УДК

С. О. Янин

Профилактика экстремизма у обучающихся среднего общего образования

Аннотация: в статье представлены результаты исследования уровня сформированности толерантности, осведомленности по вопросам толерантности и экстремизма у старшеклассников.

Ключевые слова: толерантность, интолерантность, экстремизм.

Экстремизм является одной из наиболее сложных социально-политических проблем современного российского общества, что связано с многообразием экстремистских проявлений, неоднородным составом организаций экстремистской направленности, которые оказывают дестабилизирующее влияние на социально-политическую обстановку в стране [1].

Молодежный экстремизм — явление, характеризующееся не только неисполнением и игнорированием действующих в обществе правил поведения, закона в целом, появлением неформальных молодежных объединений противоправного характера, но и нетерпимостью экстремистов к гражданам России, принадлежащим к другим социальным группам, этносам и придерживающимся иных моральных, политических, экономических, эстетических, правовых и религиозных идей.

Стоит отметить, что, как правило, большинство конфликтов в настоящее время происходит на почве этнических разногласий [2].

Целью проведенного нами исследования было выявление у старшеклассников уровня сформированности толерантности, осведомленности

по вопросам толерантности и экстремизма. В нем принимали участие 14 человек, обучающихся в 11 классе.

С помощью методики В. С. Собкина, Д. В. Адамчука мы попытались выявить уровень толерантности школьников. Анализируя результаты исследования, следует отметить, что высокий уровень интолерантности свидетельствует о том, что человек осознанно не желает принимать, признавать и понимать людей, относящихся к другой культуре. Данный человек склонен культурные отличия других воспринимать как отклонения от нормы, он крайне отрицательно относится к их проявлениям, что можно наблюдать в их публичных высказываниях. Нами таких школьников не было выявлено.

Для респондентов с невысоким уровнем интолерантности присуще признание права других на культурные отличия только на словах, а также декларация принципа равенства людей в независимости от их национальной, расовой и религиозной принадлежности. Однако для них характерно чувство личного неприятия отдельных социокультурных групп. Подобного рода несоответствие, наблюдаемое между декларируемыми гуманистическими принципами и реальными проявлениями ксенофобии, данные люди пытаются оправдать, ссылаясь на общественное мнение «все так считают», якобы представителям других социокультурных групп свойственно аморальное поведение «они все такие». Также могут приводиться примеры из личного опыта, типа: «я встречал таких людей и уверен, что...». Данная позиция, в основном, основана на нетерпимости и ксенофобии, культуроцентризме, презумпции вины другого. Человек при этом, отрицая такие наиболее возмутительные проявления интолерантности, как геноцид, фашизм, апартеид, может запросто приклеивать людям, относящимся к другим культурам, ярлыки «опасных» и «недостойных уважения». Данный вид интолерантности проявляется как правило не только в неприятии других культур, но и в нежелании их понимать, рассматривая их исключительно посредством только собственных культурных установок. К большому сожалению, данные проявления нетолерантного отношения к людям в общеобразовательном учреждении нередко остаются незамеченными. Нам удалось выявить подобного рода установки у 14 % респондентов.

Для людей с невысоким уровнем толерантности характерны, с одной стороны, наличие уважения к другим социокультурным группам, с другой — склонность, как правило на подсознательном уровне разделять определенные культурные предрассудки по отношению к представителям тех или иных культурных групп. Самостоятельно таким людям достаточно сложно увидеть определенные проявления культур-

ной дискриминации в социуме, трудно представить проблемы, с которыми могут сталкиваться представители культурных меньшинств, беженцы или мигранты. Данный факт можно объяснить невозможностью, неумением и нередко нежеланием взглянуть на мир с точки зрения этих людей. Невысокий уровень толерантности нами выявлен у 64 % тестируемых респондентов.

Для людей с высоким уровнем толерантности характерно не только признание других культур, но и права их представителей на иной образ жизни, собственные ценности и свободное выражение своих взглядов. Люди, имеющие подобный уровень толерантности, положительно относятся к культурным различиям, нетерпимы к любым проявлениям ущемления прав представителей иных культур, способны находить в другой культуре что-то, что будет полезным и ценным для себя. Данный вид толерантности отличается пониманием представителей других культур, умением избегать в их оценке культурных стереотипов, стремлением рассматривать другие культуры сквозь призму приоритетов и ценностей данных культур, способностью предполагать другие взгляды на проблемы, которые могут возникнуть в мультикультурном социуме. Высокий уровень толерантности нами был выявлен у 22 % тестируемых старшеклассников.

Исследование показало, что большинство старшеклассников экстремизм понимают как опасное явление, использование крайних мер для достижения своих целей. Под экстремизмом респондентами понимаются также опасные увлечения. На вопрос «Что такое терроризм?» школьники отвечали, что это применение террора, запугивание, причинение насилия и вреда людям. Испытали затруднение с ответом на данный вопрос 29 % респондентов.

Все опрошенные дали отрицательные ответы на вопросы «Знакомы ли Вы с деятельностью молодежных организаций экстремистской направленности в нашей области?», «Есть ли среди Ваших знакомых члены таких организаций?», «Знаете ли Вы о существовании организаций антифашистской направленности в нашей области?», «Есть ли среди Ваших знакомых члены антифашистских организаций?».

В отношении к представителям других рас и национальностей занимают нейтральную позицию 65 % респондентов, 21 % учащихся относится к ним положительно, 14 % — отрицательно.

С помощью анкетирования нам удалось выявить, что 29 % респондентов считают, что давно следовало бы осуществить идею «Россия только для русских», 36 % опрошенных — что данная идея должна осуществляться в разумных пределах, данный вопрос не интересует 21 % респондентов, затруднились с ответом — 14 %.

В отношении ограничения правительством притока приезжих или отсутствия барьера для них и использования данного притока на благо России ответы школьников распределились следующим образом: 38 % респондентов уверены, что подобного рода барьеры ставить не нужно, 62 % — затруднились ответить на этот вопрос.

Выразили уверенность в том, что следует ограничивать проживание на территории России всех, кроме русских, 14 %, считают, что все-таки стоит ограничивать проживание следующих групп: китайцы, кавказцы, цыгане, выходцы из Средней Азии, евреи, украинцы — 14 %. По мнению 72 % респондентов, не следует вводить никаких национальных ограничений.

В отношении вмешательства либо невмешательства в ситуацию, когда русские подростки издеваются над человеком иной национальности: 14 % опрошенных ответили, что пройдут мимо, поскольку их это не касается, 79 % респондентов ответили, что скорее постараются вмешаться, 7 % опрошенных не смогли определиться с ответом на данный вопрос.

Респонденты в количестве 79 % считают, что учащиеся других национальностей должны соблюдать свои обычаи, 21 % опрошенных так не считают. Ни у кого из опрошенных школьников не было столкновения с данными учащимися на этнической и религиозной почве. Все опрошенные ответили, что никогда не было посягательств на их личность со стороны одноклассников других национальностей.

Среди наиболее распространенных причин, затрудняющих общение учащихся разных национальностей друг с другом, по мнению 29 % анкетированных, является язык, еще 29 % считают, что обычаи, 42 % — общению ничто не мешает.

Удовлетворены своими взаимоотношениями с учащимися разных национальностей 79 % анкетированных школьников, 21 % опрошенных не смогли ответить на данный вопрос. Ответили, что с проявлениями экстремизма в своей жизни встречались 29 % школьников, не встречались — 50 %, затруднились с ответом на вопрос — 21 %. На вопрос «Приходилась ли Вам когда-либо оскорблять национальное достоинство человека?» положительно ответили 36 % респондентов, отрицательно — 64 %.

Нами было установлено, что 50 % старшеклассников с удовольствием общались с представителями других национальностей, чтобы лучше узнать другой язык, культуру и обычаи, 50 % респондентов такой потребности не испытывают. Уверенность в том, что в школе необходимо проводить мероприятия по профилактике экстремизма

и межнациональных отношений выразили 71 % респондентов, 29 % учащихся считают, что подобного рода мероприятия не нужны.

Таким образом, не всем учащимся присущ достаточно высокий уровень толерантности, однако большая часть старшеклассников демонстрирует интерес к представителям других социокультурных групп. Нам удалось выявить группу школьников, имеющих низкий уровень знаний, касающихся проблемы экстремизма и недостаточный уровень этнической толерантности. В целом в группе уровень «негативизма» в отношении к представителям других социокультурных групп находится на среднем уровне.

На основе полученных результатов исследования нами разработана программа, направленная на формирование социокультурной толерантности и профилактику экстремизма в общеобразовательном учебном учреждении.

Задачи программы:

1. Расширение представлений обучающихся об этническом и религиозном многообразии народов нашей страны и других государств.

3. Повышение уровня информированности школьников по вопросам экстремизма и толерантности.

4. Предупреждение появления у обучающихся элементов экстремистских воззрений.

5. Повышение уровня толерантного сознания.

6. Профилактика и предотвращение конфликтов на социально-политической, этнической и конфессиональной почве среди обучающихся, формирование основ бесконфликтного общения.

Литература

1. Кашицина Л. В., Рыбка Н. А. Профилактика экстремизма в образовательной организации: сб. науч. ст. фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под. ред. Л. В. Кашициной. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 48.

2. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособ. / авт.-сост. Л. В. Кашицина, Н. А. Медведева. Саратов: Саратовский источник, 2017. С. 17.

УДК 159.9:316.6+177

Т. Н. Смотрова, А. А. Чаплыгина

Вина и стыд как регуляторы социального поведения

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ феноменов вины и стыда в контексте регуляции социального поведения.

Ключевые слова: вина, стыд, социальное поведение, эмоции, культура.

Общественные нормы, ценности, знания, традиции помогают создать упорядоченные социальные условия для регуляции поведения той или иной социальной группы и жизни общества в целом, что является одной из основных функций культуры.

Культура оказывает влияние на социальное поведение, которое определяется типовыми программами данной культуры, регулируется в стандартных ситуациях для данной общности и освобождает индивида от принятия индивидуальных решений [1, с. 169].

В процессе регуляции социального поведения человека в таких сложных социальных системах, как общество, культура существенную роль играют вина и стыд. Вина и стыд — психические явления, которые относятся исключительно к сфере социальных эмоций. Их источником и движущей силой является человек в процессе социализации. Значимая роль вины и стыда в социальной психологии обусловлена не столько социальным происхождением, сколько воздействиями, оказываемыми на отношения индивидов и целых групп людей.

Вина — это осознание (понимание) недопустимости своего поведения, действия или бездействия, которое может быть совершено или только задумано. У человека, испытывающего чувство вины, появляется подсознательное стремление получить наказание за свое поведение и происходит торможение дальнейшей активности, что может проявляться в парализующем эффекте. Именно такую реакцию можно наблюдать у больных депрессией, заторможенных, вялых и обвиняющих себя в греховных поступках.

Стыд можно охарактеризовать как чувство смущения, раскаяния от осознания предосудительности поступка. Стыд рассматривается психологами как чувство, возникающее у человека при совершении им поступков, противоречащих нормам морали, унижающих достоинство личности. Стыд — раскаяние о совершенном поступке, недовольство собой, беспокойство, осуждение своего поведения. Чувство стыда возникает и при воспоминании об унижительном поступке, которое было совершено ранее. Переживание стыда может иметь отчетливое телесное выражение — покраснение лица, опускание глаз и т. п.

Переживание чувства стыда — реакция на неумелость, слабость, униженность по сравнению с другими людьми. Стыд может спровоцировать у человека проявление агрессии во всех ее формах. Чтобы избавиться от чувства стыда человеку необходимо чему-то научиться, стать сильнее, исправить то, за что ему было стыдно. Стыд имеет большую эмоциональную окраску, нежели вина, так как последняя должна быть осознана и отрефлексирована. Другими словами, вина — процесс и результат мышления и сознания.

Вина и стыд чаще всего проявляются в контексте социальных отношений. Например: вина за несправедливое отношение к другому человеку. Интересен тот факт, что все человеческие эмоции, кроме вины и стыда могут относиться к неодушевленным предметам. Можно испытывать радость от приобретения какой-то вещи или печалиться, страдать из-за ее потери, можно испытывать отвращение к той или иной еде. Но вина и стыд возникают лишь в процессе социальных отношений.

Вина и стыд делают человека восприимчивым к мнениям, установкам, оценкам окружающих. По мнению К. Изарда эти эмоции способствуют развитию у человека таких качеств как социальная ответственность, общительность, уменьшают проявления эгоизма, ограничивают эгоцентризм, но кроме этого формируют конформность [2, с. 198].

Следует отметить, что вина и стыд для человека – мучительное и болезненное переживание, фокусирующее внимание на собственной персоне, что способствует развитию таких качеств как, например, замкнутость. Переживание вины и стыда сопровождаются целым спектром эмоций: тоска, грусть, горечь, подавленность, душевный дисбаланс, разочарование, что оказывает разрушающее воздействие на личность.

Вина и стыд в силу своего мучительного характера могут быть целенаправленно вытеснены либо подавлены. Мощную мотивирующую силу представляет собой бессознательное чувство вины, оказывающее огромное влияние на общение людей, их взаимоотношения. Это влияние имеет негативный характер, поскольку такая форма вины по своей природе конфликтогенна.

К сожалению, мотивирующей силе бессознательной вины в отечественной психологии уделяется мало внимания. Между тем, именно бессознательные психические явления приобретают более сильную динамику, следовательно, получают еще большую власть над жизнью человека [5].

Стыд и вина, кроме всего прочего, могут выступать барьерами общения. Эти барьеры возникают вследствие неловкости за себя или за другого. Более того, стыд или вина перед собеседником приводят к прерыванию отношений с ним. В целом же и слишком низкий, и слишком высокий пороги возникновения чувства вины нарушают психологические контакты с людьми.

Для обеспечения своей безопасности общество пытается вложить в сознание людей определенные социальные нормы, опираясь при этом на чувства вины и стыда, как специальные механизмы социализации. Если в культуре велико значение чувства вины и стыда, как регулято-

ров поведения, действия оцениваются и осуждаются самим человеком в соответствии с нравственными нормами, даже когда окружающие не знают о его проступках.

По мнению некоторых психологов вина и стыд помогают человеку бороться с такими чувствами как гнев, похоть и жадность. Другие считают, что мы учимся на своих ошибках и, благодаря ощущению вины и стыда, попадая в схожую ситуацию, сдерживаемся от дурных поступков, помня об отрицательных эмоциях и наказании. Также существует подход, где вину и стыд рассматривают как факторы, стимулирующие нас выполнять свои обязанности в учебе и работе, по отношению к детям, супругу, к обществу и т.п.

Вина и стыд — мощные средства для манипуляций другими людьми, так как стимуляция у партнера этих чувств приводит к повышению его уступчивости. В результате чего манипулятор получает возможность удовлетворить свои потребности. Существует мнение, что манипулятивные установки по отношению к другим людям развиваются у человека с детства. Научившись манипулированию в детстве, человек в дальнейшем, не изменяя привычкам, оттачивает свое «искусство». По мнению Е. Л. Доценко для обозначения тех психических объектов, на которые оказывается влияние со стороны манипулятора, использует термин «мишень воздействия» [3, с. 102].

Признавая вину и стыд факторами, затрудняющими общение, нельзя не обратиться к тем психотерапевтическим школам, которые уделяют внимание коррекционной работе с ними. Поскольку изучаемые нами эмоциональные явления представляют собой наиважнейшие феномены психической жизни человека, то целый ряд школ имеет собственную картину и способ обращения с ними. Среди таких школ психоанализ, когнитивная и экзистенциальная психотерапия, гештальттерапия.

З. Фрейд полагал, что чувство вины, как правило, является бессознательным и проистекает из двух источников. Один складывается из интернализаций и идентификаций, другой берет начало в эдиповой фазе [4, с. 98].

Неофрейдисты убеждены, что имеет смысл и достигает заданного назначения лишь сознательная вина, являющаяся осмысленным личным голосом субъекта. Вина бывает малоадаптивной, когда она иррациональна, преувеличена и сдерживаема или когда она обобщена и неоднократно связана со стыдом.

Так как, по мнению психоаналитиков, вина и стыд становятся патологичными, когда Сверх-Я побуждает заменять реальные цели идеальными или моральными, то необходима проработка идеализаций и понимание источников моральных предписаний, которыми руководству-

ется человек. Необходимо пересмотр принципов Суперэго с тем, чтобы «оно могло функционировать как прочная и устойчивая система разнообразно реалиям взрослой жизни» Психоаналитики открыли связь (и описали механизмы) вины и стыда с защитными механизмами, неврозами, депрессией, нарциссизмом, жестокостью и враждебностью, суицидальными тенденциями, алкоголизацией и злоупотреблением наркотиками. Таким образом, все вышеуказанные характерологические и клинические нарушения требуют обязательной проработки проблем, связанных с виной и стыдом [1, с. 272].

Экзистенциальная психотерапия, признавая вину в качестве проводника к личностной самореализации, не упускает из виду и тех опасностей, которые могут стоять за ней. Так, вина признается мощным фактором блокировки решений. Именно вина, призывая к реализации всех потенциалов, не позволяет выбрать то, что наиболее важно. Таким образом, в работе с виной экзистенциальный психолог помогает клиенту осознать необходимость свободного и ответственного жизненного выбора и сформировать способность к такому выбору.

В когнитивной психотерапии вина, в противоположность взгляду экзистенциальных психологов, понимается исключительно как субъективная реальность, как способ интерпретации событий. В ряде когнитивных теорий возникновение переживаний вины и стыда объясняется с помощью таких терминов как: атрибуция, причинное объяснение, атрибутивный каузальный стиль, каузальная атрибуция.

Освобождение от чувства вины всегда считалось одной из основных психотерапевтических задач гештальттерапии. Согласно Ф. Перлзу вина, наряду с обидой, является наиболее часто встречающимся и худшим видом незавершенного действия, которое нарушает подлинность коммуникации. Ф. Перлз полагает, что если бы человек разрешил себе в прошлом полностью пережить свою вину, он бы не испытывал болезненных переживаний в настоящем [1, с. 271].

Таким образом, столь значимая роль вины и стыда в регуляции социального поведения обусловлена воздействиями, оказываемыми на отношения индивидов и целых групп людей. Вина и стыд нередко выступают барьерами общения, делают его чрезмерно напряженным, конфликтным. Вина и стыд мучительное и болезненное переживание, фокусирующее внимание на собственной персоне, что способствует развитию таких качеств как, например, замкнутость, нарушает социальную перцепцию, делает человека чрезмерно уступчивым, обидчивым, жестоким и агрессивным, что разрушает его социальную адаптацию. Вместе с тем, необходимо отметить и позитивную функцию данных чувств. Чувство вины и стыда сдерживает человека от дурных

поступков, помогает ему бороться с низменными проявлениями человеческой сущности, стимулирует к выполнению своих обязанностей по отношению к людям и обществу.

Для того чтобы вина и стыд изначально играли заданную им роль регуляторов социального поведения, они должны стать зрелыми сознательными чувствами, ориентированными на нравственные принципы и социальные нормы.

Литература

1. Асмолов А. Г. Психология личности: учебник. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
2. Изард К. Е. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980. 427 с.
3. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: Изд-во МГУ, 1997. 344 с.
4. Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: психология значимых отношений. М.: Мысль, 1989. 214 с.
5. Белинская Е. В. Особенности переживания вины современным человеком [Электронный ресурс]. URL: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1821> (дата обращения 10.11.2018).

Список авторов

1. **Акулова В. В.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
2. **Андреев П. В.** — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
3. **Артемьева И. Ю.** — преподаватель кафедры физической культуры и спорта Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
4. **Бабенкова Т. В.** — воспитатель I категории МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Юбилейный» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.
5. **Бирюкова А. А.** — студентка 2 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
6. **Вашилина Т. Ю.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
7. **Викулов А. В.** — доцент, кандидат педагогических наук, член-корр. МАНЭБ, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
8. **Гашевский В. Л.** — преподаватель 41 кафедры тактики и общевойсковых дисциплин 4-го авиационного факультета Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова, г. Балашов, Россия.
9. **Геворгян М. П.** — учитель физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.
10. **Губачева И. М.** — воспитатель МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Юбилейный» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.
11. **Давтян Л. Б.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
12. **Демин А. А.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ

ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

13. **Димитренко С. Н.** — студентка 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

14. **Димитренко А. Ю.** — преподаватель 42 кафедры конструкции и эксплуатации авиационной техники 4 авиационный факультет (дальней и военно-транспортной авиации) Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков, г. Балашов, Россия.

15. **Дронова К. А.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

16. **Емельянова М. В.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

17. **Есельская Н. В.** — педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Балашова Саратовской области»

18. **Загребайлова Э. Е.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

19. **Захар Е.Г.** — учитель физической культуры МОУ «Лицей-интернат» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.

20. **Захарова Л. А.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

21. **Карсонова А. С.** — студентка 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

22. **Кашицына Л. В.** — кандидат сельскохозяйственных наук, член-корр. МАНЭБ, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

23. **Князева М. Н.** — студентка 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

24. **Козаченко А. Н.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

25. **Козачук Л. В.** — кандидат биологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
26. **Кондратьев В. В.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
27. **Котов В. В.** — студент 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
28. **Кравцова Е. М.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедр психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
29. **Кравцова Л. В.** — воспитатель МДОУ д/с «Светлячок» п. Первомайский Балашовского района Саратовской области, п. Первомайский, Саратовская область, Россия.
30. **Кукленков Ф. Ю.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
31. **Лавриненко Е. Н.** — учитель экологии и основ здорового образа жизни МОУ «СОШ п. Первомайский Балашовского района Саратовской области», п. Первомайский, Саратовская область, Россия.
32. **Лученков С. С.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
33. **Маркова В. А.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
34. **Масюков Н. В.** — студентка 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.
35. **Матвеева С. В.** — доцент, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии БИ СГУ (г. Балашов, Россия).
36. **Махин В. Н.** — учитель физической культуры МОУ «Лицей-интернат» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.
37. **Медведева Н. А.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

38. **Назаров Ю. В.** — старший преподаватель 41 кафедры тактики и общевоенных дисциплин 4-го авиационного факультета (г. Балашов) Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова (г. Краснодар), Россия

39. **Невзорова О. В.** — учитель ОБЖ МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13» г. Балаково Саратовской области (г. Балаково, Россия).

40. **Новиков А. О.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

41. **Носырева С. В.** — студентка 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

42. **Попов Г. Г.** — студент 1 курса факультета естественно-научного и педагогического образования Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

43. **Попов М. Е.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

44. **Попова С. О.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

45. **Пятницкая Е. В.** — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

46. **Рыбка Н. А.** — студентка 2 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

47. **Семенов Р. Г.** — студент 4 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

48. **Смирнов В. М.** — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

49. **Смотрова Т. Н.** — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

50. **Сноведская О. Г.** — студентка 5 курса социально-гуманитарного факультета Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

51. **Сорокин А. А.** — студент 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

52. **Старцева Т. С.** — преподаватель ГАПОУ Саратовской области «Балашовский медицинский колледж», г. Балашов, Россия.

53. **Талагаева Ю. А.** — кандидат филологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

54. **Тимушкина Н. В.** — доцент, кандидат медицинских наук, член-корр. МАНЭБ, заведующая кафедрой безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

55. **Троицкий В. И.** — учитель физической культуры МБОУ СОШ № 8 «г. Щелково Московской обл., Россия.

56. **Тулупова Т. Ю.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

57. **Ульянова И. В.** — доцент, д-р пед. наук, профессор кафедры педагогики ФГКОУ ВО «Московский университет министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя», г. Москва, Россия.

58. **Филиппова Е. А.** — учитель иностранного языка МОУ Гимназия № 1 г. Балашова Саратовской области, г. Балашов, Россия.

59. **Харитонов А. О.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

60. **Цыглакова Е. А.** — доцент, кандидат социологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

61. **Цыплакова З. А.** — учитель основ безопасности жизнедеятельности МОУ «Большекарайская средняя общеобразовательная школа села Большой Карай Романовского района Саратовской области имени героя Советского Союза Н.Ф. Сосина», г. Балашов, Россия.

62. **Чайковский А. А.** — преподаватель 42 кафедры конструкции и эксплуатации авиационной техники 4 авиационного факультета (дальней и военно-транспортной авиации) Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков, г. Балашов, Россия.

63. **Чаплыгина А. А.** — воспитатель МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Юбилейный» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.

64. **Чебанова М. Я.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

65. **Черкашина Е. А.** — студентка 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

66. **Чиркина М. Г.** — студентка 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

67. **Чумаков Д. А.** — курсант 4 авиационного факультета Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков имени Героя Советского Союза А.К. Серова г. Балашов, Россия.

68. **Чумичев А. Н.** — старший преподаватель 42 кафедры конструкции и эксплуатации авиационной техники 4 авиационного факультета (дальней и военно-транспортной авиации) Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков, г. Балашов, Россия.

69. **Шашлов А. В.** — курсант 4 авиационного факультета (дальней и военно-транспортной авиации) Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков, г. Балашов, Россия.

70. **Юдинцева Н. Е.** — воспитатель 1 категории МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Юбилейный» г. Балашова Саратовской области», г. Балашов, Россия.

71. **Якушева Т. Ю.** — педагог-психолог ГБПОУ СО «Ртищевский политехнический лицей», г. Ртищево, Россия.

72. **Янин С. О.** — студент 5 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия.

Научное издание

**Актуальные проблемы
безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

*Сборник научных статей факультета
физической культуры и безопасности жизнедеятельности*

Под редакцией Л. В. Кашицыной

Подписано в печать 29.06.18. Формат 60×84/16.

Уч.-изд. л. 13,31. Усл.-печ. л. 13,81.

Тираж 100 экз. Заказ № 288.

Типография ЦВП «Саратовский источник»
г. Саратов, ул. Кутузова 138б, 3 этаж.
Тел. 52-05-93