

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ**

WWW.EPEJ.RU

**НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА**

**Педагогика и психология: вопросы
теории и практики**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

№ 5/2022

www.epej.ru

Нижний Новгород 2022

УДК 37

ББК 74

П24

Международный научный электронный журнал «Педагогика и психология: вопросы теории и практики», Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука» - № 5 - 2022. – 52 с. / DOI 10.54092/26868822_2022_5

ISSN 2686-8822

Статьи журнала содержат информацию, где обсуждаются наиболее актуальные проблемы современной педагогики и психологии, и результаты фундаментальных исследований в различных областях педагогики, образования и психологии.

Журнал адресован работникам сферы образования, учителям, преподавателям, психологам, разрабатывающим стратегические направления развития современной педагогической и психологической науки ученым, аспирантам, соискателям, магистрантам, преподавателям-практикам, студентам.

Все включенные в журнал статьи прошли научное рецензирование и опубликованы в том виде, в котором они были представлены авторами. За содержание статей ответственность несут авторы.

Электронная версия журнала находится в свободном доступе на сайте www.epej.ru

УДК 37

ББК 74

Редакционная коллегия:

Главный редактор – **Кузьменко Наталья Ивановна** — кандидат педагогических наук доцент, преподаватель ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Редакционный совет:

1. **Ежкова Нина Сергеевна** — доктор педагогических наук, доцент, Профессор кафедры психологии и педагогики. ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого»

2. **Агеев Валентин Васильевич** — профессор, к.психол.н., университет Кайнар, Алматы

3. **Куликова Татьяна Ивановна** — кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого

4. **Лебедева Ирэна Валерьевна** — кандидат социологических наук, доцент, Доцент кафедры гуманитарных дисциплин и английского языка КИМРТ (Каспийского института морского и речного транспорта) имени генерал-адмирала Фёдора Матвеевича Апраксина.

5. **Малушко Елена Юрьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

6. **Молчанова Елена Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке (Краснодарский край)

7. **Шалагинова Ксения Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, педагог-психолог Центра образования № 4, г. Тула

8. **Шмелёв Степан Викторович** — главный редактор, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физиологии и безопасности жизнедеятельности человека, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», директор средней общеобразовательной школы №3, г. Нижний Новгород

Материалы печатаются с оригиналов, поданных в оргкомитет, ответственность за достоверность информации несут авторы статей

© НОО Профессиональная наука, 2015-2022

Оглавление

Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия).....6

Владимирова Е. В., Байгулова Н. В. Использование приёмов изобразительной деятельности в коррекции смешанных форм дисграфии6

Психофизиология.....14

Савин С.В. Анализ методов развития силовых способностей и практика их применения в оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировке лиц зрелого возраста.....14

Старкова Е.В., Любимова А.С. Стимулируемое развитие способности к осознанному управлению движением и самоконтролю мышечных ощущений при обучении технике становой тяги30

Теория и методика обучения и воспитания35

Кулаченко М.П. Актуальные технологии организации развивающего досуга детей в лагере.....35

Рустамова Л. Обучение школьников решению логических задач на уроках информатики с использованием информационно – коммуникационных технологий.....44

Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)

УДК 376.1

Владимирова Е. В., Байгулова Н. В. Использование приёмов изобразительной деятельности в коррекции смешанных форм дисграфии

The use of techniques of visual activity in the correction of mixed forms of dystrophy
Analysis of current career guidance practices for schoolchildren

Владимирова Елена Владимировна

Магистрант ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск

Байгулова Наталия Васильевна

К. пед. н., доцент ВАК, доцент кафедры социальной педагогики ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск

Vladimirova Elena Vladimirovna

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk

Baigulova Natalia Vasilyevna

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk

Аннотация. В статье собран и обобщен опыт использования методов и приемов применения средств изобразительной деятельности для коррекции оптической дисграфии. Упражнения, приёмы, коррекционно-развивающие игры с учетом возраста, интересов, вкусов и других особенностей целевой группы. Они рассчитаны на работу в обычном режиме с допустимыми возрастными ограничениями и с учетом рекомендаций ГПМПК.

Ключевые слова: смешанные формы дисграфии, изобразительная деятельность, коррекционная логопедическая работа, техники, приемы, графомоторные навыки.

Abstract. The article collects and summarizes the experience of using methods and techniques of using means of visual activity for the correction of optical dysgraphia. Exercises, techniques, correctional and developmental games taking into account the age, interests, tastes and other characteristics of the target group. They are designed to work normally with acceptable age restrictions and taking into account the recommendations of the psychological, medical and pedagogical commission.

Keywords. Mixed forms of dysgraphia, visual activity, correctional speech therapy work, techniques, techniques, graphomotor skills.

DOI 10.54092/26868822_2022_5_6

Рецензент: Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики.
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

В настоящее время в Российской Федерации реализуется Федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), который предъявляет ряд требований к качеству обучения школьников. Согласно этому стандарту, за время обучения в начальной школе обучающийся должен овладеть правильной речью в устной и письменной форме, в объёме, достаточном для усвоения школьной программы в среднем и старшем звене. От этого в дальнейшем будет зависеть успешность его обучения. Однако, согласно данным Росстата, нарушения письма являются наиболее распространённой формой речевой патологии учащихся начальных классов общеобразовательных организаций, и число обучающихся, не усваивающих программу начальной школы, постоянно растёт. Так как письмо является одним из основных средств обучения, то без устранения данной проблемы овладение школьной программой, даже на базовом уровне, будет значительно затруднено.

Ежегодное увеличение детей с нарушением письменной речи ведёт к необходимости поиска новых методов и приёмов работы. Всё больше учителей-логопедов признают несомненный эффект изобразительной деятельности при коррекции смешанных форм дисграфии. Вместе с тем, влияние изобразительных средств на развитие у младших школьников навыка письма раскрыто недостаточно. В общеобразовательной школе, при работе с такими обучающимися, уделяется незначительное внимание изобразительной деятельности, как важному средству коррекции. Коррекционный потенциал изобразительной деятельности остаётся не полностью реализованным, а проблема разработки направлений, содержания и приёмов работы по развитию неречевых предпосылок навыка письма с использованием изобразительных средств у младших школьников с нарушениями письма до настоящего времени принципиально не ставилась. Коррекция речевых нарушений посредством изобразительной деятельности приобретает дополнительный аспект актуальности, так как помогает любой традиционной методике стать более интересной, увлекательной, доступной для ребёнка, соответственно, более продуктивной и результативной.

Использование приёмов изобразительной деятельности в коррекционной логопедической работе так же способствуют развитию тактильно-кинестической чувствительности и мелкой моторики рук, помогают ребёнку чувствовать себя защищённым в комфортной для него среде, стабилизируют эмоциональное состояние и развивают креативность.

Техники и приемы изобразительной деятельности должны подбираться по принципу простоты и эффективности с учетом интеллектуальных особенностей обучающихся, уровня сформированности речи, возрастных норм формирования

психических процессов, Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны и приятны ребенку. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат. Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка.

Система коррекционной работы с использованием изобразительной деятельности предполагает самые разнообразные виды творческой работы: рисование, пальцевая живопись, пластилинография, цветотерапия, конструирование, песочная терапия, кляксография, ниткография и др.

В рамках коррекционно-логопедической работы разработана система занятий.

Конспект занятия.

Тема занятия: «Дифференциация букв и - ш»

Форма проведения: индивидуальная

Класс: 2

Цель урока: научить дифференцировать сходные по начертанию буквы и - ш на письме.

Задачи:

- уточнить написание прописных букв и и ш, выявить сходства и отличия;
- закреплять правильное написание букв и и ш изолированно и в слогах;
- формировать положительную мотивацию на занятии.

Оборудование: цветные кружки-символы; карточки с изображениями элементов букв и – ш; образцы написания букв; пластилин; индивидуальный лист с заданиями; предметные картинки; воздушный шарик.

Ход занятия:

1. Организационный момент. Приветствие. Психологический настрой.

Сообщение темы занятия.

Формулируем тему занятия. Соотнесение буквы со звуком и символом.

- Здравствуй, Миша! Сегодня на занятии мы научимся не путать на письме похожие буквы. Если ты правильно выполнишь задание, то узнаешь, какие это буквы.

- Назови своё имя. Выложи его на парте, используя символы. А теперь замени кружки буквами. Молодец!

- Какая буква находится слева? Справа? Посмотри на буквы в середине, назови их. Именно их мы будем сегодня сравнивать.

- Посмотри на картинки. Какие буквы в них спрятались?

II. Основная часть занятия.

Развитие зрительного гнозиса. Соотнесение букв занятия с символами для их обозначения на письме.

- Рассмотрите внимательно образы букв, сравните их написание, найдите схожие черты (состоят из одинаковых элементов) и различия (число элементов разное)

Ученик формулирует вывод. В букве Ш три вертикальные наклонные линии, а в букве И – две.

Учитель-логопед вместе с учеником делает вывод о том, что такое обозначение появилось не случайно, а по количеству одинаковых в буквах элементов – наклонных линий.

Вывод: буква и - красная двойка (2), буква ш - синяя тройка (3).

Задание 1. Дифференциация на буквенном уровне. Соотнесение буквы со звуком и символом.

Учитель-логопед предлагает ученику карточку, в которой необходимо самостоятельно заменить зашифрованные буквы. Задание выполняется сначала устно, ученик обосновывает свой выбор.

Затем, учитель-логопед предлагает выполнить задание письменно, в тетради.

- Запиши буквы по элементам, назови их количественный и качественный состав.

(Ученик записывает буквы и называет количество элементов, определяет расположение всех элементов в пространстве).

И // Ш ///
/// // // /// // /// // // ///

После выполнения упражнения осуществляется проверка.

Задание 2. Дифференциация на уровне слога.

- Попробуй прочесть слоги на карточке со схематичным изображением слогов.

- Назови, пожалуйста, только те слоги, в которых есть буква Ш, только те слоги, в которых есть буква И, те слоги, в которых есть обе буквы.

//Т ///У //М ///И //С
О/// Г// //Л З// Ю///
///О ///У //Б //Ч

(ит, шу, им, ши, ис, ош, ги, ил, зи, юш, шо, шу, иб, ич)

Задание 3. Применение приёмов изобразительной деятельности.

- Давай раскрасим буквы пластилиной. Как мы говорили к началу нашего занятия, Ш - «синяя тройка», раскрасим ее синим пластилином (в технике прямой пластилинографии), И - «красная двойка», значит раскрасим её красным (в технике мозаичной пластилинографии)



Результат:

Задание 4. Упражнение «Колечко»

Упражнение способствует развитию координации движений, формированию чувства пространства и точности движений пальцев, улучшению артикуляционных движений, стимулирующих речевое развитие ребенка.

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке от мизинца к указательному.

Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе, с закрытыми глазами.

III. Итог занятия.

- Что тебе понравилось на занятии?

- Что вызвало затруднения?

- Миша, большое спасибо тебе за работу на занятии. Ты - молодец!

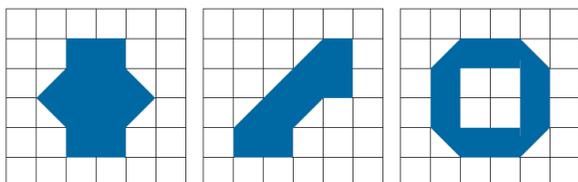
Сегодня ты учился различать заглавные и строчные буквы *и-ш*.

Сегодня мы с тобой ещё на один шаг стали ближе к нашей цели – правильному произношению, красивой речи, грамотному, каллиграфическому письму. Будем стараться не допускать ошибок и не путать буквы. (Поощрение – воздушный шарик).

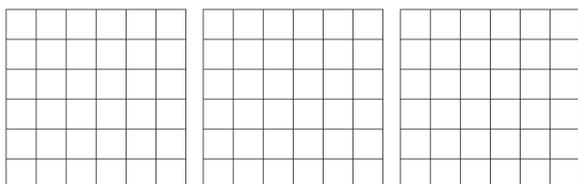
В своей деятельности мы так же используем рисование, которое является важным приёмом коррекции оптической дисграфии. Дети учатся регулировать свои движение в отношении темпа, силы нажима, в результате чего у них вырабатывается плавность, подвижность пальцев, равномерность и свобода осевых движений кисти руки. Так же

дети учатся держать линию, ограничивать движения, что необходимо при написании букв и слов. Рисование способствует развитию графомоторных навыков, лежащих в основе успешного овладения навыком письма. Однако, письмо в большей степени, чем рисование, требует ограничения движения руки в определенном пространстве линеек.

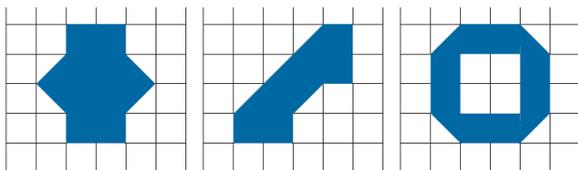
1. **Шаблонное рисование** развивает двигательные ощущения и способность ограничивать движения



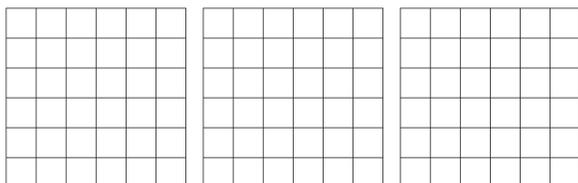
Задание: Посмотри на фигуры, которые здесь нарисованы. Нарисуй и закрась такие же фигуры ниже, соблюдая правильные размеры.



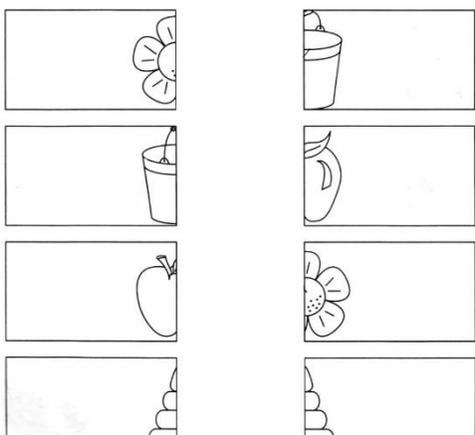
2. **Симметричное рисование** знакомит ребенка с таким понятием, как "ось симметрии" и объяснить, что значит "отобразить зеркально"



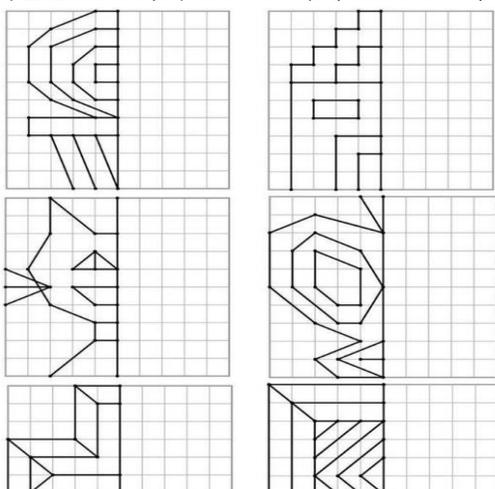
Задание: Посмотри на фигуры, которые здесь нарисованы. Нарисуй и закрась такие же фигуры ниже, соблюдая правильные размеры.



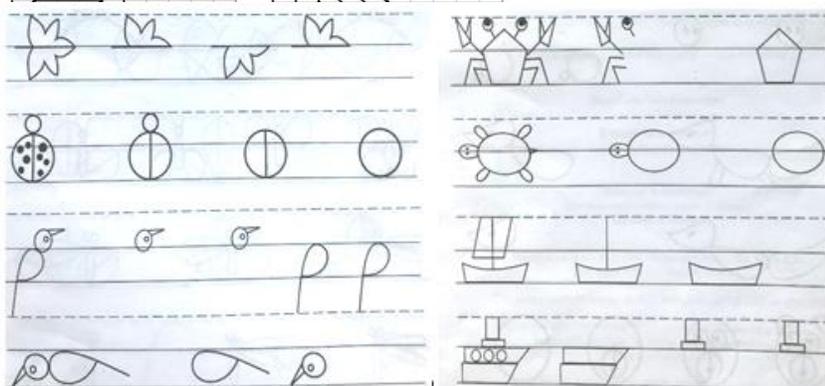
3. **Симметричное рисование** знакомит ребенка с таким понятием, как "ось симметрии" и объяснить, что значит "отобразить зеркально".



Задание 1: Дорисуй вторую (правую) половинку без клеточек



Задание 2: Нарисуй вторую (правую) половинку по клеточкам.



Задание 3: Дорисуй элементы рисунка в рабочей строке

Особенность рисования заключается и в том, что для ее осуществления важно не только развитие руки, а совместное развитие руки и глаза. Зрительный контроль за движением руки необходим на всех этапах создания изображения. Глаз оценивает получающееся изображение и исправляет его, если оно не соответствует сложившемуся образу предмета. Постепенно, по мере формирования способов

действия, роль зрительного контроля несколько снижается: рука приобретает представление о движении, ощущение как бы входит в руку, и рисующий может произвести движение почти не глядя. Однако зрительный контроль не может быть снят совсем, т.к. без него невозможно передать образ предмета, его свойств. Правильные технические навыки и умения, формируются не сразу, а постепенно, от занятия к занятию.

Возникновение под карандашом или кистью изображения доставляет детям удовольствие, способствует развитию эмоционально-чувственного восприятия и самовыражения, тем самым снижает тревожность и гармонизирует их психологическое состояние.

Библиографический список

1. Безруких, М. М. Упражнения для занятий с детьми, имеющими трудности при обучении письму/ М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – Москва : Айсберг, 1991. – 106с.
2. Желтовская, Л. Я. Дидактический материал к урокам чистописания : Пособие для учащихся начальной школы. 2-е изд. / Л. Я. Желтовская, Е. Н Соколова. – Москва : Просвещение, 1989. – 48 с.
3. Зейц, М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. / М. Зейц. – Москва : ИНТ, 2010. – 94 с.
4. Цветкова, Л. С. Нейропсихология счёта, письма и чтения: нарушение и восстановление / Л. С. Цветкова. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2000. – 299 с.

Психофизиология

УДК 796

Савин С.В. Анализ методов развития силовых способностей и практика их применения в оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировке лиц зрелого возраста

Analysis of methods for the development of strength abilities and the practice of their application in health-improving (fitness) training of persons of mature age

Савин С.В.,

инструктор по физической культуре, кандидат педагогических наук
ФГАУ «ОК» Рублёво-Успенский»
при Управлении Делами Президента Российской Федерации
(Московская область), Россия

Savin S.V.,
physical education instructor, candidate of pedagogical sciences
FGAU "OK" Rublevo-Uspensky" under the Administration
of the President of the Russian Federation
(Moscow region), Russia

Аннотация. В статье произведён анализ и предложена систематика методов развития и поддержания на должном уровне силовых способностей. Даны рекомендации по реализации методов силовой тренировки, методам выполнения силовых упражнений в оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировке лиц зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, оздоровительно-кондиционная тренировка, методы силовой тренировки, методы силовых упражнений, фитнес, лица зрелого возраста.

Abstract. The article analyzes and proposes a systematic method for the development and maintenance of strength abilities at the proper level. Recommendations are given on the implementation of methods of strength training, methods of performing strength exercises in the health-conditioning (fitness) training of persons of mature age.

Keywords: health training, health-conditioning training, strength training methods, strength training methods, fitness, adults.

DOI 10.54092/26868822_2022_5_14

Рецензент: Кураченко Ирина Витальевна - старший преподаватель кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

В практике физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста (30-60 – мужчины и 30-55 женщины) в условиях фитнес-клубов, оздоровительных и реабилитационных центров достаточно широко применяются силовые упражнения, выполняемые на различных силовых тренажёрах, с использованием веса собственного

тела, различными отягощениями (гантели, утяжелители, штанга) и другим дополнительным оборудованием (с амортизаторами, функциональными петлями, на «нестабильных» поверхностях и др.).

Согласно нашим исследованиям [5, 6, 7, 8], подкреплённым мнением известных авторов (Г.П. Виноградов [2], Б. Перл [4] и др.) применение силовых упражнений оказывает благотворное влияние на мужчин и женщин различного возраста, при условии правильного подбора типа упражнений и чёткого дозирования параметров физической нагрузки, которая в основном характеризуется выбором тех или иных методов развития силовых способностей. В связи с этим выбор методов развития и поддержания уровня силовых способностей с целью сохранения здоровья и улучшения физической формы, показателей телосложения у мужчин и женщин зрелого возраста является весьма актуальной и важной задачей, которая эффективно может быть решена в процессе оздоровительно-кондиционной тренировки.

Оздоровительно-кондиционная тренировка – это система физических упражнений, направленных на оздоровление и доведение фактического уровня физической кондиции занимающегося до должного (соответствующего возрастным и гендерным нормам) [5, 6].

Существуют различные **методы** развития и поддержания уровня силовых способностей на должном уровне. В соответствии с существующими способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [10], Ю.Ф. Курамшин [9]): метод максимальных усилий, метод повторных непредельных усилий, метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный метод, метод «круговой тренировки». Вместе с тем нельзя не учесть различные специфичные методы и принципы развития силовых способностей, предложенные Джо и Беном Вейдером [1] (принцип прогрессивной сверхнагрузки, принцип системы подходов, принцип изоляции, принцип приоритета, принцип «пирамиды», принцип отдельной тренировки, принцип суперсерий, принцип объединённого подхода, принцип целостности, принцип цикличности и многие другие). Так же, стремительное развитие фитнес-индустрии, появление новых фитнес-программ и оздоровительных систем даёт предпосылки к рассмотрению методов предложенных различными зарубежными специалистами, реализуемыми в новых современных фитнес-технологиях.

Всё это дало весомые предпосылки к классифицированию и систематизации существующих методов развития силовых способностей, а также их применению в

оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировке мужчин и женщин зрелого возраста.

Методы развития и поддержания на должном уровне степени развития силовых способностей необходимо подразделять на два иерархически соподчинённых друг другу уровня:

- методы силовой тренировки;
- методы выполнения силовых упражнений.

Методы силовой тренировки включают в себя: повторный, серийный, круговой и комбинированный (сочетающий в себе варианты комбинаций перечисленных методов) метод. Так же к методам развития силовых способностей можно отнести *игровой* и *соревновательный* методы тренировки. Однако данные методы имеют специфическое применение и в контексте данной статьи, посвященной оздоровительно-кондиционной тренировке лиц зрелого возраста рассматриваться не будут. Рассмотрим методы строго регламентированного упражнения, применяемые в силовой тренировке.

Повторный метод. Повторный метод в силовой тренировке характеризуется повторным (от двух и более подходов) выполнением одного и того же упражнения через различные интервалы отдыха в зависимости от задач тренировки. Тренирующий эффект данного метода достигается не только в процессе рабочего подхода, но и благодаря суммации полученной нагрузки от нескольких подходов одного упражнения.

К достоинствам повторного метода тренировки относятся:

1. Контроль техники выполнения упражнения с каждым последующим подходом. Это важно особенно на начальном этапе тренировок, на этапе закрепления и совершенствования техники выполнения силового упражнения.
2. Более чёткий, чем в других методах контроль параметров нагрузки (веса отягощения, количества повторений и т.д.) с каждым последующим подходом.
3. Наиболее направленная нагрузка, так как применяется серия подходов на целевые мышцы.
4. Более простая и доступная по организации форма тренировки не требующая переходов от одного снаряда к другому, смены упражнений и существенных изменений параметров нагрузки.

Данный метод тренировки в зависимости от задач может быть реализован в трёх вариантах в соответствии с прогрессией или регрессией динамики нагрузки:

- с возрастанием интенсивности нагрузки при каждом последующем подходе и одновременным снижением её объёма (увеличение веса отягощения и снижение количества повторений (принцип «пирамиды»);

- со снижением интенсивности нагрузки с каждым последующим подходом и одновременным повышением её объёма (уменьшение веса отягощения и повышения количества повторений («обратная пирамида»));

- без изменения интенсивности нагрузки (с одинаковым во всех подходах весом отягощения и постепенным (по мере усталости) снижением объёма – количества повторений).

Серийный метод тренировки. Серийный метод тренировки характеризуется последовательным выполнением 2–4 (иногда больше) упражнений с целью решения какой-либо частной задачи тренировки (проработки отдельных мышечных групп или частей тела; укрепление «мышечного корсета»; развитие силовой выносливости и т.д.). Данный метод имеет схожие черты как с «круговым», так и с повторным методом, однако от повторного отличается выбором нескольких упражнений для решения какой-либо определённой, частной задачи, а от кругового своей узкой направленностью и меньшим количеством упражнений. Серийный метод, как правило, включает выполнение 2–3 (и более) серий состоящих из 2–4 упражнений, с интервалами отдыха в 1–3 минуты. Дальнейший тренировочный процесс реализуется в последующих сериях с другой целевой направленностью или в сочетании с другими методами тренировки.

Для серийного метода характерны следующие варианты подбора упражнений в соответствии с областью и задачами физических воздействий:

- преимущественно локального воздействия – посредством серии из 2–3 упражнений обычно на одну мышечную группу («два-, трисет»);

- как локального, так и регионального воздействия – с тренировочной серией из 2 (и более) упражнений на анатомически противоположные мышечные группы, мышцы-антагонисты («суперсет»);

- преимущественно глобального воздействия – серии из нескольких упражнений, охватывающих разные мышечные группы и части тела (например: ноги, верхняя часть тела, мышцы брюшного пресса; и т.п.).

Метод круговой тренировки. Метод предназначен для комплексного воздействия на мышечные группы самой разной локализации, тренировку, как правило, силовых способностей, силовой и общей выносливости. Упражнения проводятся последовательно одно за другим на разные мышечные группы с умеренными интервалами отдыха и без них. Комплекс упражнений с использованием неопределённых отягощений повторяют 2–3 и более раз «по кругу» с 2–5-минутными интервалами между сериями упражнений. Количество упражнений в «круге» зависит от уровня физической подготовленности занимающихся и поставленных задач.

Комплексность воздействия на мышечную и функциональные системы организма, чередование мышц, участвующих в работе, и регламентация параметров нагрузки позволяют широко использовать данный метод в системе оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся производится подбор упражнений (обычно 5-10) на разные мышечные группы. Определяются параметры нагрузки: количество кругов, количество упражнений и их повторений, длительность интервалов отдыха между ними. Последовательное применение различных упражнений придаёт динамику и разнообразие тренировочному процессу.

Метод круговой тренировки характеризуется законченной композицией включающей в физическую работу все основные мышечные группы и части тела. Выбор комплекса может включать различные упражнения и зависит от задач оздоровительно-кондиционной тренировки, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Существует так же **интервальный метод тренировки**, целях развития силовых способностей, в частности силовой выносливости. Суть его во включении чётких, физиологически обоснованных по времени интервалов отдыха (активного или пассивного) при которых происходит неполное восстановление, в связи с чем последующая силовая нагрузка прикладывается на фоне утомления как на отдельные мышечные группы в частности, так и на функциональные системы в целом. Данный метод является весьма эффективным в тренировочном процессе, так как он позволяет повысить как интенсивность как отдельных упражнений, так и повысить плотность занятия в целом. Однако так как интервальный метод призван для оптимизации параметров нагрузки, он может быть применён в качестве дополнительного (сочетанного) к рассмотренным выше методам силовой тренировки. В связи с чем уместно будет выделить следующие комбинированные методы тренировки:

интервально-повторный; интервально-серийный; интервально-круговой.

В качестве общих рекомендаций к применению данного метода в структуре оздоровительно-кондиционной тренировки мужчин и женщин зрелого возраста необходимо выделить, что метод:

- позволяет хорошо тренировать силовую выносливость и повышать общую работоспособность;
- даёт хорошую проработку мышцам и является эффективным в решении задач снижения массы тела за счёт уменьшения процента жира;

- позволяет создать хорошую тренировку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

- может быть использован для физической подготовки во многих видах спорта.

В качестве ограничений в применении данного метода лицами зрелого возраста могут служить низкий (начальный) уровень физической подготовленности заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма и подобные заболевания, при которых не показана высокоинтенсивная нагрузка.

Далее нами будут представлены методы выполнения упражнений, классифицированные (подразделенные) по характерным признакам их выполнения при развитии силовых способностей.

В основе методов выполнения упражнений при развитии силовых способностей заложены биомеханические характеристики физических упражнений. При этом «динамическая» (силовая) характеристика, отвечающая за силу сопротивления, силу тяжести, то есть за степень интенсивности напряжения мышц выступает основной. Интенсивность силовой нагрузки в сочетании с различными другими характеристиками физических упражнений: пространственных (амплитуда, направление движения); временных (длительность упражнения, темп); пространственно-временных; ритмических (соразмерность элементов упражнения по усилиям, во времени и в пространстве) и определяет методы «силовых упражнений». Исходя из этого, ниже нами представлены критерии и соответствующие им методы выполнения физических упражнений с целью развития силовых способностей.

В соответствии с интенсивностью методы подразделяются на:

1. Метод максимальных усилий. Метод основан на применении упражнений с субмаксимальными и максимальными отягощениями и направлен на развитие:

- максимальной силы (используется отягощение до 100% от максимума, количество повторений – 1-3);

- максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы (отягощение – 90-95% от максимального, количество повторений – 4-5);

- силы и мышечной массы (используется отягощение 85-90% от максимального, 5-6 повторений).

К данному методу выполнения силовых упражнений наиболее адекватен повторный метод тренировки.

Представленный выше метод подходит занимающимся с высоким уровнем физической подготовленности, спортсменам, мужчинам, имеющим существенный опыт занятий силовыми упражнениями, преимущественно молодого возраста. Применение

этого метода противопоказано лицам пожилого возраста, людям с повышенным артериальным давлением, склонностью к заболеваниям сердца, при бронхиальной астме, заболеваниях внутренних органов, артритах и артрозах суставов, участвующих в упражнении.

2. Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений.

Направлен на:

- увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы (вес отягощения 80-85%, количество повторений – 8-10);
- уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости (вес отягощения – 50-70% от максимума, количество повторений – 15-30);
- совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц (вес отягощения 30-40%, количество повторений – 50 и более).

Этот метод является оптимальным для лиц зрелого возраста с целью развития и поддержания на должном уровне силовых способностей. Первый режим выполнения упражнений подходит для лиц со средним и высоким уровнем физической подготовленности, как правило, мужчинам, желающим увеличить мышечную массу и уровень развития силы. Второй режим выполнения упражнений более подходит мужчинам и женщинам различного возраста, как на начальном этапе, так и на этапе совершенствования и поддержания уровня силовых способностей, тонуса, пропорций и рельефа мышц. Третий уровень достаточно специфичен, используется как дополнительный и подходит лицам с существенным опытом занятий фитнесом, спортсменам, людям, ставящим перед собой задачи совершенствования телосложения и существенного повышения уровня силовой выносливости.

3. Метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа). Применяется для совершенствования силовой выносливости и улучшения рельефа мышц (вес отягощения – 30-70 % от максимума с максимальным количеством повторений).

Метод так же достаточно активно может применяться людьми зрелого возраста. Его применение показано лицам со средним и высоким уровнем силовой подготовленности, заинтересованным в существенном улучшении силовой выносливости и коррекции телосложения.

Методы силового упражнения в соответствии со скоростью его выполнения подразделяются на:

1. *Метод динамических усилий.* Состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (вес отягощения 15-35%, количество повторений – 15-25).

Метод является дополнительным и используется для совершенствования силовых способностей. Подходит лицам преимущественно молодого возраста с хорошей силовой и функциональной подготовленностью с целью улучшения скоростно-силовых способностей, выносливости, снижения жирового компонента массы тела. Применение данного метода не показано пожилым людям, лицам с повышенным артериальным давлением, бронхиальной астмой, склонностью к заболеваниям сердца, он ограничен в применении при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

2. *Плиометрический метод («ударный» метод).* Основан на «ударном» стимулировании мышечных групп путём использования кинетической энергии падающего отягощения или веса собственного тела. Воздействие на мышцы энергией падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создаёт в мышцах дополнительный потенциал напряжения, обеспечивая значительную мощность, быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Данный метод можно так же отнести к методам силовых упражнений подразделяемых в соответствии с амплитудой их выполнения, однако так как «плиометрический» метод предполагает проявление силы в мощных и быстрых движениях, метод классифицирован в эту группу.

Этот метод хорошо подходит лицам молодого возраста, физкультурникам, имеющим существенный опыт силовых тренировок, а также спортсменам и используется как дополнительный в формате общей силовой тренировки. Основу метода составляют *плиометрические упражнения* (выпрыгивания, перебросы набивного мяча и т.п.), которые хорошо развивают скоростно-силовые способности, а также быстроту и координацию. Мощность приложения усилий и существенный расход энергии при выполнении плиометрических упражнений способствуют развитию выносливости и, в сочетании с другими методами тренировки, содействуют снижению жирового компонента массы тела. Однако в связи с наличием «ударной» и существенной функциональной нагрузки применение этого метода противопоказано пожилым людям, лицам зрелого возраста с заболеваниями позвоночника и суставов,

сердечно-сосудистой системы, гипертонией, варикозным расширением вен, бронхиальной астмой и поэтому имеет существенные ограничения в применении.

3. *Супермедленный метод («Super Slow»).*

Метод силовой тренировки «Super Slow» был предложен Кеном Хатчинсом ещё в 1970-1980 гг. Он заключается в медленных движениях как в концентрической, так и в эксцентрической фазах упражнения (в течении 10 секунд в каждой из фаз).

Следует отметить, что в соответствии с задачами спортивной, оздоровительной или реабилитационной тренировки, а так же в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося время выполнения упражнения и его отдельных фаз может варьировать (например, позитивная фаза упражнения 10 секунд, негативная – 5).

Метод «Super Slow» позволяет качественно прорабатывать целевые мышцы с умеренной нагрузкой и за счёт увеличения времени напряжения мышцы находящейся под нагрузкой в связи с чем, оказывает существенный тренирующий эффект.

Преимущества метода в использовании умеренного отягощения (нагрузки), что не создаёт повышенной нагрузки на структуры опорно-двигательного аппарата, возможности его использования при различных видах силовых упражнений («свободные веса», тренажёры, амортизаторы и т.д.), медленном выполнении, а значит чётком контроле степени мышечных усилий и состояния функциональных систем организма во время работы.

Данный метод тренировки хорошо подходит для людей различного возраста и уровня физической подготовленности. На наш взгляд у метода есть широкие перспективы его использования с мужчинами и женщинами зрелого возраста, лицами имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма.

3. *Метод изокинетических усилий.* Суть метода состоит в том, что при его применении задаётся не величина внешнего сопротивления, а постоянная, заданная скорость движения. Упражнения выполняются на специальных тренажёрах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей и проявлять максимальные или субмаксимальные усилия практически в любой фазе движения (например, нагрузка по всей амплитуде гребка в плавании). Это даёт возможность работать мышцам с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться другими общепринятыми методами [9].

Данный метод достаточно специфичен и используется в основном лицами, в том числе зрелого возраста активно занимающимися видами спорта, в которых необходима данная физическая способность.

Методы силовых упражнений, подразделяемые зависимости от режима мышечных сокращений. Как известно, существует три основных режима работы мышц, в которых может проявляться сила: статический режим (изометрический); преодолевающий режим (концентрический) и уступающий (эксцентрический) режим [3]. Наиболее часто при развитии силовых способностей используется сочетание преодолевающего и уступающего режима работы мышц, при котором методы развития силовых способностей базируются на интенсивности воздействия (метод максимальных усилий; метод повторных усилий). Однако полноценные (и максимальные) усилия можно проявлять в отдельных режимах мышечных сокращениях и фазах упражнения, это послужило для выделения следующих методов выполнения упражнений при развитии силовых способностей.

1. Метод изометрических усилий. Характеризуется применением статических сокращений (напряжений мышцы без её укорочения), различающихся по интенсивности в зависимости от решаемых задач. В целях развития максимальной силы применяются изометрические усилия с напряжением 80-90% от максимума продолжительностью 4-6 секунд и 100-процентные напряжения длительностью 1-2 с. В целом для улучшения силовых способностей рекомендуется использовать напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12 секунд в каждом повторении. Этот метод обычно применяют как дополнительный к тренировке в основном – динамическом – режиме сокращения мышц.

Метод находит широкое применение в некоторых упражнениях с весом собственного тела (различные варианты упражнения «планка» и т.п.), которые, как правило, не требуют приложения максимальных усилий и выполняются в режиме развития силовой выносливости, в связи с чем пользуются большей популярностью среди мужчин и женщин как молодого, так и зрелого возраста.

Существенные статические напряжения противопоказаны лицам пожилого возраста, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, повышенным артериальным давлением, варикозным расширением вен. Метод находит своё применение в системе реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в случаях, когда существует необходимость улучшения функционального состояния мышц при ограничениях в применении динамических упражнений.

2. Статодинамический метод выполнения физических упражнений. Данный метод характеризуется сочетанием динамического и статического режима работы мышц в рамках одного упражнения (подхода). Суть метода состоит в том, чтобы посредством статических усилий прилагаемых вначале, либо в конце подхода в сочетании со

стандартной динамической работой повысить интенсивность нагрузки, дать более чёткую проработку целевым мышцам. Статодинамический метод так же может использоваться в отдельных повторениях упражнения (статическое напряжение на «пике» нагрузки). Одной из форм реализации статодинамического метода с целью большего вовлечения мышц в работу и развития силовой выносливости являются динамические упражнения, выполняемые в «рабочих» положениях создающих существенные и направленные статические усилия (например, различные упражнения в положении «планка»).

3. Статодинамический метод развития силовых способностей по В.Н. Селуянову.

Статодинамический метод силовой тренировки по В.Н. Селуянову подразумевает постоянную полноценную и достаточно равномерную нагрузку во время выполнения упражнения и имеет следующие принципы:

- укороченная амплитуда движения в упражнении для постоянного нахождения целевых мышц под нагрузкой;
- регламентация нагрузки в упражнении не по количеству раз, а по времени выполнения (30-45 секунд), в медленном темпе, с незначительным отдыхом между подходами (30 секунд);
- упражнения выполняются сериями, обычно по 3 (до 10 в зависимости от подготовленности) подхода в каждой со значительными (5-10 минут) перерывами «активного» отдыха между сериями.

Справедливо будет отметить что в ходе тренировочного процесса можно использовать как целостную систему тренировки предложенной В.Н. Селуяновым в соответствии с разработанными им принципами, реализуемой посредством повторного метода тренировки, так и применения отдельных упражнений выполняемых в *статодинамическом* режиме при различных методах тренировки (повторном, серийном, круговом) и использовании других типов упражнений в рамках одной тренировки. Данный метод выполнения упражнений при развитии силовых способностей можно характеризовать не только по режиму мышечных сокращений, но и по укороченной амплитуде движения, однако в соответствии с концепцией В.Н. Селуянова данный метод отнесён к этой группе.

К положительным чертам обоих вариантов применения *статодинамического метода* выполнения упражнения для лиц зрелого возраста можно отнести:

- доступность применения, так как вес отягощения существенно меньше, в связи с чем, количество упражнений и их вариантов может быть использовано больше, так же

может применяться широкий спектр силовых упражнений с весом собственного тела с полноценной интенсивностью их выполнения;

- данный метод силовых упражнений создаёт умеренную нагрузку на структуры опорно-двигательного аппарата, что является существенным плюсом при работе с лицами зрелого возраста, особенно имеющими проблемы со стороны опорно-двигательной системы.

К незначительным ограничениям при работе с данными методами выполнения упражнений можно отнести статическую составляющую упражнения, влияющую на систему кровообращения как во время их выполнения, так и при их завершении. Особенно это касается, прежде всего, глобальных и в меньшей степени региональных упражнений, где в работе участвует существенный процент мышц.

4. *Метод эксцентрического упражнения (метод «негативных» повторений).* В данном методе работа осуществляется в эксцентрической («негативной», фазе при опускании веса, в уступающем режиме) фазе и практически полностью исключается концентрическая фаза (фаза подъёма). Известно, что мышца в уступающем режиме способна развивать существенно большее усилие чем в преодолевающем и статическом (изометрическом) режимах. Это позволяет работать в таком упражнении с большим весом, задавая большую интенсивность работающим мышцам. При этом с увеличением скорости движения в уступающем режиме сила воздействия на мышцу будет возрастать, а в преодолевающем режиме – снижаться [3].

Метод может реализовываться с помощью партнёра, с помощью противоположной конечности (чтобы вновь принимать исходное положение), с помощью специальных тренажёров, а так же с помощью выбора исходного положения прийти в которое можно без преодоления веса тренируемыми мышцами (например, опускания из виса на низкой перекладине сгибая ноги в коленях, а возврат в исходное положение выпрямляя ноги и переходя в положение стоя).

Как уже было отмечено выше, данный метод развития силовых способностей оказывает предельную нагрузку на мышцы и соединительные, в связи с чем подходит лишь лицам молодого возраста, спортсменам и людям с солидным опытом силовой тренировки. Не показан данный метод при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, бронхиальной астме. Количество повторений в данном методе незначительное (обычно 1-3), а количество подходов 2-4. Интервалы между тренировками по данному методу должны быть существенными для полного восстановления мышц – 1-2 недели.

В некоторых случаях данный метод, выполняемый с небольшим отягощением, находит своё место в реабилитации при травмах и заболеваниях со стороны опорно-двигательного аппарата.

Однако в качестве наиболее простого и доступного варианта метода эксцентрического упражнения может быть вариант стандартного упражнения с удлинённой эксцентрической фазой движения. Данный вариант применения метода хорошо формирует нервно-мышечную связь, способствует хорошей проработке мышц не перегружая структуры опорно-двигательного аппарата и подходит людям с разным уровнем физической подготовленности.

В соответствии с динамикой нагрузки в ходе выполнения сета упражнения можно выделить следующие методы:

1. *Изотонический метод выполнения упражнения.* К изотоническим (в переводе: имеющий одинаковое напряжение, давление) относятся те силовые упражнения, в которых к работающим мышцам прикладывается примерно одинаковая нагрузка на протяжении всего движения в упражнении. Так при стандартной нагрузке (например, при работе со «свободными весами») пик нагрузки будет приходиться когда «плечо силы» образуемое между суставом и отягощением будет максимальным и таким образом, в разных фазах движения нагрузка будет несколько различной. Для реализации изотонического метода тренировки созданы специальные тренажёры типа «Наutilus», работа в них осуществляется с заданной кинематикой движения и примерно с одинаковой нагрузкой в течении всего движения, всей его амплитуды.

Известно, что занятия на тренажёрах уступают по эффективности работе со «свободными весами» но данный метод хорошо подходит для силовой тренировки мужчин и женщин зрелого возраста, так как метод, прежде всего наименее опасный в плане травматизма и даёт достаточно хорошую проработку целевым мышцам, так как полноценная нагрузка присутствует во всех фазах движения.

2. *Метод форсированной интенсивности нагрузки («форсированные повторения»).* Данный подход к выполнению силового упражнения позаимствован из бодибилдинга и может быть реализован в двух вариантах:

- с целью создания дополнительного мышечного напряжения, повышения интенсивности нагрузки целостного подхода (например, с помощью партнёра или свободной руки выполнить ещё 2-3 повторения - «форсированные повторения»);

- с целью увеличения интенсивности силовой нагрузки в отдельных фазах упражнения (использование цепей в качестве дополнительного отягощения, а так же амортизаторов для создания максимальной нагрузки в конечной фазе упражнения;

выбор исходных положений при которых максимальная нагрузка соответствует нужной фазе упражнения).

Метод форсированной нагрузки с повышенной интенсивностью адекватен преимущественно для мужчин зрелого возраста имеющих существенный опыт силового тренинга при отсутствии ограничений со стороны сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем организма. Данный метод с умеренной нагрузкой с целью акцентирования её в необходимых фазах упражнения для качественной тренировки соответствующих мышц может быть использован мужчинами и женщинами с различной подготовленностью.

3. Метод форсированного объёма нагрузки («дроп-сет»).

Данный метод призван к увеличению нагрузки в ходе отдельного упражнения путём снижения веса снаряда, используемого в упражнении и выполнении дополнительных повторений с меньшим весом или без нагрузки. Упражнение выполняется практически без пауз при смене веса. Данный метод хорошо подходит для развития силы и силовой выносливости. Если в упражнении участвуют одновременно множество мышечных групп и несколько суставов, то метод будет так же направлен на тренировку функциональных систем организма, если упражнение локального характера – хорошую проработку целевых мышц.

Данный метод подходит для тренировки мужчин и женщин зрелого возраста, как правило, для улучшения силовой выносливости и достижения качественной, хорошо проработанной мускулатуры. Параметры нагрузки, как и всегда должны быть адекватны возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности.

4. Метод (принцип) «отдых-пауза» (метод отдельной нагрузки в упражнении).

Данный принцип, предложенный Джо Вейдером предполагает включение незначительных (около 5 секунд) пауз отдыха в рамках одного подхода через каждые 2-3 повторения. Метод предполагает работу со значительным весом отягощения (до 80-90% от разового повторения). По мнению автора таких «микропауз» хватает для восстановления уровня АТФ, что позволяет выполнить больше повторений при работе с тяжелыми отягощениями.

В тренировках лиц зрелого возраста данный метод (по Д. Вейдеру) может найти своё применение для мужчин и женщин с существенным опытом силовой тренировки. Вместе с тем, встраивание пауз отдыха в процессе сета снимает статическую нагрузку, что не перегружает сердечно-сосудистую и ЦНС организма. Модификация метода путём коррекции веса отягощения и дозировании времени включённых пауз отдыха

создаёт большие возможности для применения метода в занятиях с мужчинами и женщинами зрелого возраста.

Ниже рассмотрены методы применения упражнений в зависимости от амплитуды движения.

1. Частичные повторения. Метод «частичных повторений» так же как и многие другие заимствован из силовых видов спорта, однако он может применяться в тренировке людьми с различной подготовленностью. Данный метод в зависимости от задач может быть реализован в двух формах:

А) Весь подход в упражнении выполняется с неполной амплитудой. Данный метод может находить применение в силовом тренинге с целью развития максимальной силы. К примеру, атлет может выполнять короткую фазу упражнения с наибольшим весом и в ходе тренировочного процесса постепенно увеличивать амплитуду. Данная форма выполнения подхода используется и в других случаях, например в реабилитации, когда в связи с травмой или заболеванием нет возможности выполнять упражнение в полной амплитуде.

Б) Частичные повторения выполняются в конце подхода, когда утомление мышц не позволяет развить полноценную амплитуду движения с целью более качественной проработки мышц, развития силовой выносливости.

Метод частичных повторений может использоваться в тренировках мужчин и женщин различного возраста при адекватно подобранном весе отягощения, условиях выполнения упражнения в соответствии с уровнем здоровья и физической подготовленности.

2. Метод предварительного растяжения целевых мышц.

Данный метод подразумевает повышенную амплитуду движения в упражнении, в частности в эксцентрической его фазе, то есть при опускании веса и растяжении работающих мышц. Ключевым фактором реализации этого метода является правильный выбор упражнений и исходных положений при их выполнении для безопасного и эффективного растяжения работающих мышц.

Данный метод реализуется с умеренным отягощением (50-70% от 1ПМ), с медленной эксцентрической фазой выполнения и более быстрой концентрической (количество повторений 10-15 раз).

Метод может найти широкое применение в оздоровительно-кондиционной тренировке мужчин и женщин зрелого возраста, так как помимо умеренной нагрузки, задаваемой на мышечную и на сердечно-сосудистую системы он направлен ещё и на растягивание мышц, увеличение подвижности в работающих суставах.

В качестве заключения к данной работе следует сделать вывод о наличии широкого спектра методов развития и поддержания на должном уровне силовых способностей (в данной статье представлены основные), которые путём их правильного подбора и применения с адекватной нагрузкой могут найти своё эффективное применение в оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировке лиц зрелого возраста.

Библиографический список

1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 122 с.
2. Виноградов Г.П. Физическая рекреация: учебник для студентов учреждений высшего образования / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство «Физическая культура», 2005. – 532 с.
4. Перл Б. Стань сильнее / Б. Перл; пер. с англ. В.М. Баженова, М.В. Драко. – Минск: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.
5. Савин С.В. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
6. Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – Москва: РУДН, 2020. – 121 с.
7. Савин С.В. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – М.: МПГУ, 2017. – 200 с.
8. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.;
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 10-е, стереотип. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

УДК 37

Старкова Е.В., Любимова А.С. Стимулируемое развитие способности к осознанному управлению движением и самоконтролю мышечных ощущений при обучении технике становой тяги

Stimulated development of the ability to consciously control movement and self-control of muscle sensations when teaching the deadlift

Старкова Елена Викторовна

кандидат педагогических наук

доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Любимова Анастасия Сергеевна

аспирант кафедры теории и методики физической культуры и туризма

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Starkova Elena Viktorovna

PhD of Pedagogical Sciences

associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and

Tourism

Perm State University of Humanities and Pedagogy

Lyubimova Anastasia Sergeevna

postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and

Tourism

Perm State University of Humanities and Pedagogy

Аннотация. В исследовании обосновывается методика обучения технике выполнения становой тяги. В основе методики лежит формирование правильного образа выполняемого упражнения, контроль собственных ощущений, развитие межмышечной координации. Обучение по представленной методике способствует формированию у студентов навыков здорового образа жизни и сознательному отношению к своему здоровью.

Ключевые слова. Пауэрлифтинг, становая тяга, техника, межмышечная координация, самоконтроль мышечных ощущений.

Abstract. The study substantiates the methodology for teaching the deadlift. The technique is based on the formation of the correct image of the performed exercise, control of one's own feelings, the development of intermuscular coordination. Training according to the presented methodology contributes to the formation of students' skills for a healthy lifestyle and a conscious attitude towards their health.

Keywords. Powerlifting, deadlift, technique, intermuscular coordination, self-control of muscular sensations.

DOI 10.54092/26868822_2022_5_30

Рецензент: Кураченко Ирина Витальевна - старший преподаватель кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

В результате освоения программ бакалавриата у выпускников вузов формируются универсальные компетенции самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения). Кафедрами, реализующими элективные дисциплины по физической культуре и спорту, обучающимся предлагается большое разнообразие видов спорта, оздоровительных систем с целью формирования способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В своих работах мы исследуем возможности формирования самосохранительного поведения у студентов в процессе освоения элективного курса по физической культуре и спорту «Пауэрлифтинг». Курс «Пауэрлифтинг» направлен не только на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья молодежи и гармонизации их развития, но и на формирование навыков здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью, повышению самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Техника выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга, формирование правильного образа движения – один из основных элементов обеспечения эффективности безопасности и положительного влияния нагрузки на здоровье занимающегося [2].

В практике тренировочных занятий по пауэрлифтингу вопросам контроля мышечной координации (чередование целесообразных мышечных напряжений и расслаблений) при выполнении соревновательных упражнений уделяется недостаточно внимания. На наш взгляд, использование сознательного самоконтроля за собственными ощущениями при выполнении силовых упражнений способствует не только эффективному освоению техники движения, но и позволяет снизить рискованные факторы, оказывающие отрицательное воздействие на здоровье занимающегося в целом (получение травм, растяжений, снижение уровня физической работоспособности организма).

Биомеханическая соразмерность двигательных действий и их динамическая точность, процессы координации движения при выполнении становой тяги – основные качественные элементы упражнения [1]. Акцентируется внимание на осознанном управлении движением, оптимальном межмышечном взаимодействии с целью координации двигательного действия, формирования правильной техники выполнения упражнения.

Мы предполагаем, что обучение технике выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга (становая тяга), в основе которого заложено

целенаправленное развитие способности к самоконтролю межмышечных ощущений и осознанному выполнению движения, способствует повышению эффективности при освоении техники упражнений пауэрлифтинга.

Выполняя становую тягу, обучающийся задействует практически все крупные группы мышц [4]. Этап обучения технике выполнения становой тяги, как правило, сопровождается координационной напряженностью (трудностью расслабления мышц после сокращения), излишним напряжением мелких групп мышц, непосредственно не участвующих в движении, что способствует формированию неправильной техники двигательного действия, возможному появлению негативных изменений функциональных систем организма занимающегося. Мы рекомендуем начинать обучение технике выполнения становой тяги с упражнений, близких по технической структуре, например, с выполнения тяги грифа с высоких подставок, или плитов [3].

Нами разработана шкала оценки техники выполнения становой тяги, которая включает 3 фазы: исходное положение, выполнение движения и завершение), 7 основных элементов (контрольных точек: 1. Постановка стоп, 2. Положение спины в начале упражнения, 3. Положение головы, 4. Выполнение движения с полностью выпрямленной спиной, 5. Положение спины в финальной фазе, 6. Положение коленей, 7. Положение плеч), критерии контроля их выполнения правильного выполнения.

Как правило, выполнение контрольных точек (далее – КТ) 1,2,3 в исходном положении не требуют дополнительных общеразвивающих или специальных упражнений. Определенные технические трудности возникают при прохождении КТ 4,5,6,7. Выполнение «Тяга грифа с высоких подставок, или плитов» на этапе начального обучения, стараясь осознанно выполняя выделенные КТ позволяет, сформировать правильный навык движения, избежать «заучивания» ошибок и эффективно освоить технику выполнения становой тяги. Одновременно с разучиванием «тяги грифа с высоких подставок, или плитов», в практических занятиях мы использовали упражнения, помогающие правильному выполнению КТ: приседания-руки за головой с широкой постановкой ног, с опорой на носки, с опорой на пятки, носки врозь, прижимая затылок к рукам, «мертвая тяга» с отведением плеч назад-вперед с грифом, шраги с гантелями, тяга грифа к подбородку и др. [6].

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики обучения технике становой тяги, основанной на стимулируемом развитии способности к осознанному управлению двигательным действием и самоконтролю мышечных ощущений при выполнении движения.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты 2 курса Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЭГ – 9 чел., КГ – 9 чел.), занимающиеся по программе элективного курса по физической культуре и спорту «Пауэрлифтинг». Исследование включало три контрольных среза.

Первоначально было предложено студентам ЭГ и КГ выполнить становую тягу при помощи метода непосредственного показа и выделить основные контрольные точки. При этом большинство студентов правильно указали на такие основные элементы движения как КТ 1, 2, 3, 6. Был определен уровень технической подготовленности занимающихся (результат ЭГ – $3,8 \pm 0,44$, результат КГ – $4,1 \pm 0,58$, $p > 0,05$). Освоение техники выполнения становой тяги начиналось с выполнения упражнения «тяга грифа с высоких подставок, или плитов» в КГ и ЭГ, но отличалось методами обучения. В КГ использовался метод показа: демонстрация правильной техники выполнения упражнения методами непосредственной и опосредованной наглядности. Студенты ЭГ осваивали технику методом направленного прочувствования движения и вербального метода. Акцентировалось внимание на чувственном восприятии в момент выполнения упражнения и мысленном воспроизведении двигательного действия (при помощи словесной инструкции, осмысленном выполнении двигательного действия, формировании образа движения, учитывая выделенные контрольные элементы [5]).

После завершения первого тренировочного цикла (16 занятий) студентам ЭГ и КГ вновь было предложено вновь выполнить становую тягу. В результате были выявлены достоверные изменения в освоении техники выполнения движения, приближение количества определенных студентами контрольных точек к выделенным нами ($p < 0,05$). Студенты ЭГ показали выше результаты ($6,2 \pm 0,26$ баллов), чем студенты КГ ($5,5 \pm 0,45$). Тем не менее, при переносе двигательного навыка с упражнения «тяга грифа с высоких подставок, или плитов» на соревновательное упражнение «становая тяга» было осложнено освоение КТ 4,6,7. На наш взгляд, это объясняется индивидуальными особенностями овладения двигательным действием, низким уровнем развития межмышечной координацией и осознанного выполнения упражнения.

Для устранения технических ошибок, возникающих при выполнении КТ 4, 6 и 7 студентам ЭГ были предложены силовые упражнения, способствующие стимулированию развитию способности к осознанному выполнению движения и самоконтролю мышечных ощущений (в и.п. - осознанное напряжение и расслабление мышц спины и брюшного пресса, с отведением плеч назад/вперед, приседание с отягощением стоя на подставках или плитках; выполнение движения с полностью

выпрямленной спиной – тяги в силовой раме, упражнения с гимнастической палкой и бодибаром; финальная фаза – Тяга вертикального блока к груди, тяга грифа/гантели к подбородку, гиперэкстензии и др.).

После завершения второго тренировочного цикла (16 занятий) были выявлены достоверные изменения в технической подготовленности и приближение к выполнению всех основных элементов становой тяги в ЭГ (ЭГ - $7,5 \pm 0,23$, КГ - $6,4 \pm 0,38$; $p < 0,05$). Важно, что студенты ЭГ смогли выделить такие структурные элементы становой тяги как Выполнение движения с полностью выпрямленной спиной (КТ 4), положение коленей и плеч (КТ 6,7), чего не наблюдалось в КГ.

Таким образом, исследование показало, что обучение двигательному действию, в основе которого заложено целенаправленное развитие способности к самоконтролю при выполнении упражнения, осознанному выполнению движения, позволяет занимающимся освоить технику выполнения соревновательного упражнения более эффективно. В дальнейшем это способствует предотвращению негативного влияния на здоровье студентов, повышению уровня физической работоспособности организма, успешной реализации в профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 278 с.
2. Карпеев А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 312. С. 169–173.
3. Любимова А.С. Силовое троеборье, атлетическая гимнастика в учебно-тренировочном процессе вуза / А.С. Любимова, М.М. Хаин. – Кунгур: Кургурская типография, 2013. – 175 с.
4. Орехов Л. И., Авсиевич В. Н. Методика развития силы ног у юношей, занимающихся пауэрлифтингом // Культура физическая и здоровье. 2012. № 5. С. 20–22.
5. Тихонов А. М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А.М. Тихонов. – Пермь, 2007. – 364 с.
6. Шейко Б.И. Специальные упражнения в пауэрлифтинге / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013. – 560 с.

Теория и методика обучения и воспитания

УДК 379.835

Кулаченко М.П. Актуальные технологии организации развивающего досуга детей в лагере

Current technologies of the organization of developing leisure activities of children in the camp

Кулаченко Марина Петровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

г. Орел

Kulachenko Marina Petrovna,

Candidate of pedagogical sciences, The Senior Lecturer of The Cathedra of Pedagogics and Professional Education, Orlovsky State University at The name of Ivan Turgenev

Oryol

***Аннотация.** Статья носит обзорно–теоретический характер. Автор описывает сущность современных технологий работы с детьми в оздоровительном лагере: технология КТД, технология СТОД, технология детского тимбилдинга, событийные технологии, коучинг, технология обучения в формате развлечений (эдьютейнмент), рекреативные технологии. Акцент делается на возможности развития ребенка в условиях досуговой деятельности и технологизации педагогического процесса в организациях отдыха детей и их оздоровления.*

***Ключевые слова:** досуговая деятельность, детский оздоровительный лагерь, развитие, технологии.*

***Abstract.** The article is of a review–theoretical nature. The author describes the essence of current technologies of working with children in a health camp: CTD technology, STOD technology, children's teambuilding technology, event technologies, coaching, edutainment, recreational technologies. The emphasis is on the possibility of the child's development in the conditions of leisure activities and the technologization of the pedagogical process in the organizations of children's recreation and their recovery.*

***Keywords:** leisure activities, children's health camp, development, technology.*

DOI 10.54092/26868822_2022_5_35

Рецензент: Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики.
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Под досуговой деятельностью понимается «... деятельность, удовлетворяющая возрастным и индивидуальным особенностям детей, их текущим интересам; деятельность, основанная на психолого–педагогических принципах абсолютной добровольности и удовольствия ...» [8, с. 8].

Сегодня педагогика детского досуга располагает широким спектром концепций и программ, методик и технологий.

Технологизация — это объективная тенденция, которая все чаще проявляется в педагогической практике. Критериями технологичности являются: концептуальность, последовательность (системность), управляемость, эффективность, воспроизводимость. В основе технологии лежит четкое определение конечной цели. Технология позволяет минимизировать ситуации, когда педагог или вожатый оказываются перед выбором и вынуждены переходить к педагогическому экспромту в поисках приемлемого варианта.

Станислав Теофилович Шацкий говорил: «Воспитания в чистом виде не существует. Воспитание есть организация деятельности».

Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
(автор — И. П. Иванов)

Сущностью технологии коллективной творческой деятельности (далее — КТД) является такое взаимодействие вожатого и детей, при котором они вместе планируют, организуют, осуществляют, анализируют совместную творческую деятельность. Каждый — участник процесса, а не наблюдатель, что способствует воспитанию социально-активной личности.

КТД выполняет две задачи: развивает отношения в коллективе и способствует каждому ребенку в его развитии и самоактуализации [10, с. 92–96]; сочетает в себе два важных процесса: формирование и сплочение группы детей, и формирование личности, развитие у нее широкого спектра компетенций.

КТД — это не мероприятие для детей во имя их воспитания, это дела (и цели) самих детей, отряда, членами которого также являются взрослые, которые возвышают, развивают, способствуют становлению личности.

Технология совместной творчески ориентированной деятельности (СТОД) (авторы — А. А. и Н. С. Данилкины)

В основу технологии совместной творчески ориентированной деятельности (далее — СТОД) положен коммуникативно-деятельностный подход к развитию личности ребенка, его личностному росту. Эта технология позволяет в условиях детского лагеря достичь впечатляющих результатов не только в плане личностного роста отдельного ребенка, но и в формировании жизнеспособного, позитивно направленного детского коллектива.

Технология СТОД напоминает технологию КТД, но таковой не является. Речь идет о технологии совместного творчества, не всегда коллективного, а иногда индивидуального (под руководством взрослого — потому и совместного), парного или группового, но всегда ориентированного на раскрытие ребенка и реализацию его

творческого потенциала. Творчество ребенка во всех его видах и формах, его развитие — это предмет данной технологии.

В процессе подготовки к различным лагерным мероприятиям происходит формирование и развитие временного детского объединения, развитие конструктивных личностных качеств каждого ребенка, преодоление коммуникативных барьеров и т. д. Авторы технологии СТОД обращают внимание на то, что необходимо помнить «... основной закон творчества в детском лагере: дети работают не на общественный результат, а на процесс, на изменения, происходящие в душе каждого из них, и всего коллектива в целом ...» [5, с. 40].

В процессе совместной деятельности у детей закрепляется:

— отношение к ней как интересной, нужной, лично–значимой. Это создает условия для закрепления таких нравственных качеств, как ответственность за общее дело и его результат, целеустремленность, организованность, инициативность, внутренняя дисциплинированность;

— отношение к себе как к яркой индивидуальности, появляется уверенность в решении достаточно сложных дел, вера в успех, увлеченность, оптимизм, стремление стать лучше [13].

Технология командообразования (детский тимбилдинг)

Данная технология является продолжением или сочетанием педагогической технологии коллективного творческого дела (КТД) и методик скаутинга, которые давно используются в отечественной практике.

В настоящее время технологии тимбилдинга прочно заняли свои позиции в детских оздоровительных лагерях. Уточним, что данная технология в условиях детского лагеря используется не только с узкой целью построения команды во временном детском объединении, но и для снижения уровня ситуативной тревожности и социальных страхов (этот показатель очень высок для многих детей по прибытии в лагерь), чтобы создать благоприятный психологический климат в отряде, выработать коллективные ценности и т. д.

Детский тимбилдинг — это командные игры, целенаправленные задания в ненавязчивой игровой форме, которые призваны сплотить детей во временном детском объединении, научить ребят коммуницировать (взаимодействовать, общаться и договариваться между собой), дружить и поддерживать друг друга, обучить взаимопомощи и взаимовыручке.

Тимбилдинг используется в течение всей смены. На начальном этапе формирования команды — это несложные задания, в которых отсутствует

соревнование и конкуренция, но постепенно они усложняются по мере готовности детей к более сложным испытаниям [9, с. 92].

Event–технологии (событийная педагогика)

В российских реалиях концепция event является важнейшей составляющей индустрии рекламы в рамках досуга и развлечений, предлагаемой в конкретных формах с использованием элементов театрализации. Event–технология выступает, как событийная, педагогическая и личностно ориентированная технология.

Event–мероприятия побуждают участников к позитивной активности, предоставляя им дополнительные выгоды, порождают положительный эмоциональный заряд, который не оставит равнодушным ни одного участника событий и запомнится как нечто исключительно позитивное [1, с. 229].

Данная технология очень часто используется в практике работы организаций отдыха детей и их оздоровления: от момента приезда в лагерь и до расставания детей. Многие мероприятия в детском лагере имеют выраженный событийный характер. Такими событиями становятся занятия в кружках, проведение массовых праздников, тематических дней, сохранение традиций и создание различных ритуалов, организация особенно значимых творческих коллективных дел и др.

Технология коучинга

Основная цель вида профессиональной деятельности вожатого — сопровождение временного детского объединения в организациях отдыха детей и их оздоровления.

Сопровождать — это идти (или ехать) вместе с кем–либо в качестве спутника; напутствовать; совершать действие, сопутствующее другому (обычно основному) действию, дополняющее его [12].

Коучинг — это тоже процесс сопровождения, в ходе которого «... человек обучается чему–то новому, развивает необходимые ему качества и совершенствует свои профессиональные навыки посредством общения с наставником — коучем ...» [3, с. 83].

Привлекательность технологии коучинга для детского лагеря объясняется тем, что она позволяет ребенку обрести веру в себя, свои силы и возможности.

В условиях детского оздоровительного лагеря использование технологии коучинга имеет свои специфические особенности:

- используется не вся технология целиком, а ее отдельные компоненты;
- взаимодействие ограничено пределами смены;

— возрастные ограничения на использование технологии (старший отряд, подростки от 13 лет и старше);

— функции коуча (наставника) берут на себя не сертифицированные специалисты, а вожатые или опытные педагоги;

— коучинг может осуществляться не только по отношению взрослого к детям, но и в вожатской и детской среде в качестве наставничества.

Наставничество — это способ передачи знаний, умений и навыков более опытным сотрудником менее опытному в определенной предметной области; часть корпоративной культуры [7, с. 93].

Наставничество — это образовательный процесс на рабочем месте, заключающийся в неформальной передаче знаний, социального опыта и оказания психосоциальной поддержки. Наставничество предполагает неформальное общение, обычно лицом к лицу, между человеком, обладающим соответствующими знаниями, умениями, мудростью или опытом (наставником), и человеком, обладающим меньшими знаниями и опытом (новичок, стажер и т. д.), при этом нет никаких «барьеров власти».

Технология эдьютейнмент

В отечественной и зарубежной педагогике растет интерес к инновационным технологиям обучения, основанным на использовании современных технических средств обучения, к которым относятся компьютер, мультимедиа, видеоряд и др. Компьютер, мультимедиа стали неотъемлемой частью общества, следовательно, необходимо максимально использовать их образовательные возможности. Эти технические средства превращают процесс обучения в полезное развлечение, что обусловило появление новой технологии — «Эдьютейнмент», в основе которой лежит концепция «образование + развлечение» [11, с. 143].

Ключевым средством технологии эдьютейнмент является игра, которая организуется как с привлечением технических средств обучения, так и без него. Но эдьютейнмент шире, чем просто игра, поскольку игра в этой технологии — всего лишь один из многих элементов, увлекательных способов передачи знаний.

В своей рекламной кампании, детским лагерям необходимо смещать фокус с красивой картинки помещений базы отдыха на ценность образовательного компонента программы смены. Неформальное образование активно внедряется в детский лагерь и чувствует себя там очень комфортно. Лагерь идеально подходит для реализации программ неформального образования.

Ирина Ивановна Шульга отмечает, что эдьютейнмент как технология, являющаяся симбиозом педагогики, психологии и информатики, успешно

зарекомендовала себя как практика подготовки вожатых в режиме погружения в детскую досугово–образовательную среду на тренировочных сборах в детских оздоровительных лагерях [14, с. 8].

Рекреативные технологии

Рекреация (в исходном значении) — воссоздание, восстановление.

Рекреация — это особый вид отдыха, способствующий восстановлению утраченных сил, работоспособности организма в целом или его функциональных систем, воссозданию человека в физическом, психическом (интеллектуальном, эмоциональном), творческом, культурном, духовном аспектах.

Рекреация необходима при физической, психической, эмоциональной усталости, истощении жизненных сил организма. Вместе с тем понимание отдыха и рекреации как компенсаторной деятельности не означает их тождественность.

Под рекреативными технологиями, прежде всего, понимается организация рекреационных, игровых, развлекательных, физкультурно–оздоровительных мероприятий. Во–вторых, это ориентация на мероприятия, направленные на здоровый образ жизни, повышение культуры быта, с опорой на активное использование новейших достижений биологии, физиологии, психологии, медицины.

Принципы, на которых основаны рекреационные технологии.

1. Принцип насыщения содержания рекреационных мероприятий культурными ценностями.
2. Принцип индивидуального подхода в создании условий для отдыха детей и подростков.
3. Принцип коллективности в организации активного, духовно обогащающего отдыха.
4. Принцип технологического подхода к управлению досуговым процессом.

Среди многообразия рекреационных технологий выделим следующие группы:

- технологии организации отдыха и развлечений: конкурсные, игровые, художественно–развлекательные досуговые программы, праздники, туризм и пр.;
- создание оздоровительных программ: использование биоэнергетики, шейпинга, методов музыкального оздоровления, реализация специфических возможностей музыкально–медитативных, релаксационных и театральнo–оздоровительных программ, использование разговорной психотерапии, библиотерапии, психогимнастики и др. [2, с. 196–198].

Методологической основой рекреативных технологий является педагогика досуга [6, с. 132].

Сущность детского досуга заключается в целенаправленном творческом поведении детей в художественно–организационной пространственно–временной среде детского лагеря, свободе выбора вида занятий и степени активности, обусловленной внутренними потребностями, мотивами, установками, выборе форм и способов поведения и внешними факторами, порождающими активность.

Технологические основы развития культуры детского досуга зависят от особенностей социокультурной среды детского оздоровительного лагеря, согласуются с этой специальной системой (уникальные традиции и обычаи, символы, ритуалы, позволяющие разрабатывать различные педагогические технологии развития личности) [4, с. 20].

В детском оздоровительном лагере представлены все уровни рекреационной деятельности, которые отличаются друг от друга степенью социальной значимости, интеллектуальной и эмоциональной вовлеченности, физической и духовной активности индивида.

Первый уровень — «пассивный отдых» — предполагает простое расслабление, отдых от активных видов деятельности и бытовых дел, а также снятие эмоционального напряжения.

Второй уровень — «активный» — направлен на расходование физических и интеллектуальных сил, волевых усилий, обеспечение быстрой эмоциональной и физической разрядки. Этот уровень включает в себя разнообразные развлекательные мероприятия — игры, танцы, праздники и т. д.

Третий уровень связан со значительной активизацией духовных интересов, предпочтений и возможностей человека. На этом уровне человек расширяет духовный мир, удовлетворяет культурные потребности.

Четвертый уровень рекреации ориентирован на производство определенных видов культурных ценностей, развитие творческих способностей. Этот уровень позволяет совершенствовать различные стороны личности, удовлетворять разнообразные запросы и интересы человека в сфере свободного времени.

Виды рекреативной деятельности детей в организациях сферы отдыха и оздоровления:

- 1) занятия, связанные с потреблением культурных ценностей, индивидуального и коллективно–зрелищного характера;
- 2) занятия, связанные с отдыхом и развлечением (игры, танцы, пение, конкурсы и т. д.);
- 3) пассивный отдых, общение, развлечение в компании, прогулки и др.;

4) занятия творческого характера, любительский труд по различным направлениям;

5) туризм [2, с. 198].

Качество рекреационного процесса должно постоянно измеряться и корректироваться с учетом пожеланий участников, поэтому следует с особой тщательностью относиться к разработке и применению мониторинга.

Таким образом, в настоящее время технологический подход становится одним из направлений модернизации педагогического процесса в детском оздоровительном лагере.

Библиографический список

1. Азарова Ю. А. Event-технологии и понятие «Событийности» // Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры. — Т. 195. — 2013. — С. 228–232.
2. Белянский Р. Г. Рекреативные технологии как средство формирования навыков межкультурного общения студенческой молодежи // Вестник Тамбовского университета. — 2011. — № 5 (97). — С. 195–199.
3. Бурыкин Е. С. Специфика методов применения коучинга // Вестник Московского университета имени С. Ю. Витте. Серия 1: Экономика и управление. — 2018. — № 2 (25). — С. 83–89.
4. Давлетчин И. Л. Теоретико-технологические основания развития культуры досуга подростков в социально-культурной деятельности детского оздоровительного лагеря // Вестник Костромского государственного университета. — 2015. — № 1. — С. 19–21.
5. Данилков А. А., Данилкова Н. С. Авторская технология совместной творчески ориентированной деятельности в условиях детского лагеря // Детский отдых в России: перспективы развития : сборник тезисов и докладов выступлений по итогам II Международной конференции «Индустрия детского полезного развивающего отдыха» (КИДПРО) (18–19 ноября 2016 г.) / под общей редакцией Г. В. Заярской, А. Ю. Фодоря. Вып. 1. — Москва : ИТД «ПЕРСПЕКТИВА», 2017. — 286 с.
6. Иванушкин Е. И. Методологические основы рекреативных технологий социально-культурной деятельности // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. — 2009. — № 6 (32). — С. 130–136.
7. Кларин М. В. Современное наставничество : новые черты традиционной практики в организациях XXI века // ЭТАП : экономическая теория, анализ, практика. — 2016. — № 5. — С. 92–112.

8. Колокольникова З. У. Методика организации детского досуга : учебное пособие. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. — 98 с.
9. Кулаченко М. П. Основы вожатской деятельности : учебник для вузов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 473 с.
10. Маленкова Л. И. Коллективно–творческое дело: идеи и способы организации // Народное образование. — 2018. — № 8–9. — С. 92–96.
11. Самосенкова Т. В., Савочкина И. В. Технология «Эдьютейнмент» : к истории вопроса // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. — 2017. — № 28 (277). — С. 142–149.
12. Словарь русского языка : В 4–х т. / РАН, Ин–т лингвистич. исследований ; под ред. А. П. Евгеньевой. — Москва : Русский язык; Полиграфресурсы, 1999.
13. Царева Н. П. Организация совместной творческой деятельности в образовательном учреждении // Учительский портал. — URL : <https://www.uchportal.ru/publ/22-1-0-5773> (дата обращения : 14.07.2022).
14. Шульга И. И. Детский лагерь и эдьютейнмент–образование : новый взгляд на практику учебно–воспитательного процесса // Информационно–методический журнал «Артек — со–бытие». — 2019. — № 2 (20). — С. 6–8.

УДК 37

Рустамова Л. Обучение школьников решению логических задач на уроках информатики с использованием информационно – коммуникационных технологий

Teaching schoolchildren to solve logical problems in computer science lessons using information and communication technologies

Рустамова Лайло

Ассистентка Бухарского инженерно-технологического института
Rustamova Laylo
Assistant at the Bukhara Institute of Engineering and Technology

Аннотация. Разработаны методические условия, направленные на обучение школьников решению логических задач на уроках информатики с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Ключевые слова: логическая задача, информатика, методика, обучения, технология.

Abstract. Methodological conditions have been developed aimed at teaching schoolchildren to solve logical problems in informatics lessons using information and communication technologies.

Keywords: logical problem, informatics, methodology, learning, technology.

DOI 10.54092/26868822_2022_5_44

Рецензент: Кулаченко Марина Петровна - кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики.
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Введение

За последние 10 лет произошло коренное изменение роли и места персональных компьютеров и информационных технологий в жизни общества. Из предмета профессиональной деятельности достаточно узкого круга специалистов в области точных наук они превратились в инструмент, используемый во всех отраслях современного производства, в быту и общественной жизни. Владение информационными технологиями ставится в современном мире в один ряд с такими качествами, как умение читать и писать. Человек, умело, эффективно владеющий технологиями и информацией, имеет другой, новый стиль мышления, принципиально иначе подходит к оценке возникшей проблемы, к организации своей деятельности.

Как показывает практика, без новых информационных технологий уже невозможно представить себе современную школу. Очевидно, что в ближайшие десятилетия роль персональных компьютеров будет возрастать и в соответствии с этим будут возрастать требования к компьютерной грамотности учащихся начального звена.

Появляются неограниченные возможности для индивидуализации и дифференциации учебного процесса, переориентирование его на развитие мышления, воображения как основных процессов, необходимых для успешного обучения. И наконец, обеспечивается эффективная организация познавательной деятельности учащихся. Объединение в компьютере текстовой, графической, аудио-видеоинформации, анимации резко повышает качество преподаваемой школьникам учебной информации и успешность их обучения.

В настоящее время происходит увеличение умственной нагрузки школьников на уроках информатики. Это в свою очередь заставило задуматься над тем, как поддержать у учащихся интерес к изучаемому предмету и их активность на протяжении всего урока. Огромную помощь в решении этого вопроса может оказать использование компьютерных технологий, которые позволяют не только создать информационную обстановку, стимулирующую интерес к работе (усиливается стремление добиться успеха), но и в определённой мере решить проблему «слабых учащихся», а также способствуют формированию способностей применять на практике полученные знания. Например, можно использовать электронный учебник.

Основная часть

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

Чтобы идти в ногу со временем, учитель должен владеть основами информационных технологий, иметь представление о наиболее распространенной в настоящее время операционной системе Windows, уметь работать в распространенных компьютерных программах, в частности, Word, Excel, Power Point и рядом других специализированных программ, связанных с предметной деятельностью учителя, пользоваться Интернетом, а также уметь использовать знание компьютеров учащимися, полученные на уроках информационных технологий [14, с. 96].

Проблемы учителей в области ИКТ известны: неподготовленность педагогов по этому направлению, слабая учебно-материальная база, необходимость разработки учебников и методических пособий для учителей.

Для того, чтобы освоить программы, необходимые для подготовки урока, мне пришлось изучить много специальной литературы, затратив на это довольно много времени. Учителю не надо быть профессионалом в области компьютерной графики, видеомонтажа и т.п., ему нужны базовые знания. Я сделал попытку облегчить труд учителя по подготовке современных уроков с применением ИКТ, обобщив свой опыт в данном методическом пособии. Надеюсь, что моя работа будет полезна для всех учителей, которые используют или собираются использовать ИКТ на своих занятиях.

Все перечисленные в работе программы для подготовки печатных раздаточных материалов, на мой взгляд, являются основными при подготовке учителем ОБЖ раздаточного материала. Владение этими программами значительно экономит время, затраченное на подготовку к урокам, и поднимает качество применяемых на уроке материалов на более высокий уровень.

Современные информационные технологии позволяют полно и интересно проиллюстрировать содержание учебного материала с помощью компьютерных презентаций (слайд-фильмов). Мультимедийные программы помогут учителю сделать свои уроки насыщенными, яркими, запоминающимися. Один раз сделанный учебный материал пригодится Вам в последующие годы, а овладение навыками создания таких материалов поднимет Ваши профессиональные навыки на качественно новый уровень.

На современном этапе сложно найти преподавателя, который бы не имел цифровую видеокамеру или (и) фотоаппарат. Яркие школьные события не оставляют учителей равнодушными и практически все они стремятся сохранить о них память в видеозаписях и фотографиях. Естественным является и то, что очень часто собственные видеоматериалы и фотографии служат наглядным материалом на уроках. Ученики такие материалы воспринимают значительно активнее; у многих вызывает удивление, что явления, о которых говорится на уроках, происходят непосредственно вокруг них [14, с. 100].

Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе подразумевает постоянный обмен информацией с учениками, с преподавателями из своей школы, с коллегами из других школ. Этот обмен невозможен без использования цифровых носителей информации.

Информационное общество предъявляет новые требования к системе образования. Теперь одной из её целей является формирование высокого уровня

информационной культуры. Особая роль при этом отводится использованию ресурсов и возможностей Интернета в педагогической практике учителя. Сегодня уже не вызывает сомнения, что обучение школьников становится эффективнее, если учитель владеет Интернет-технологиями и использует ресурсы и возможности Интернета в своей практике.

Подходы к созданию электронных учебных материалов для старшей школы:

1. структура каждого тематического раздела должна быть характерна для урока в старших классах: объяснение нового материала, первоначальное закрепление и отработка навыков, контроль усвоения;

2. теоретической части целесообразно придать справочный характер, не перегружая информацией, выделяя основные термины и понятия каждой темы;

3. объем учебного материала для тренировочных и контрольных заданий определяется с учетом санитарно-гигиенических норм работы ученика начальных классов за компьютером;

4. отбор учебного материала проводится с учетом основных дидактических принципов;

5. средства управления компьютерной обучающей системой по любому учебному предмету должны быть максимально простыми и не отвлекающими ученика от выполнения заданий.

Разработанные с учетом этих требований электронные учебные пособия положительно воспринимаются учителями и успешно используются в образовательном процессе начальной школы.

Какова же методика применения электронных учебных материалов при проведении урока в старшей школе?

При разработке плана каждого урока учителю рекомендуется заранее предусмотреть: применение электронных иллюстраций, тренировочных или контрольных заданий, а также учебного материала соответствующей тематики, включенных в предметные электронные системы обучения [14, с. 22].

Выбор учащихся, выполняющих соответствующие дидактическим целям урока индивидуальные или групповые задания за компьютером, производится учителем после проведения предварительной психолого- педагогической диагностики с учетом особенностей восприятия информации, статуса ребенка в коллективе. Также учителям можно использовать результаты педагогического наблюдения.

Самое важное, чтобы ученик, выполняющий индивидуальное задание на компьютере или работающий над учебной проблемой в группе, находился в комфортном состоянии и все усилия направлял на решение поставленной задачи.

Так, например, ребенку с приоритетной визуальной системой восприятия иногда полезнее выполнять задания по информатике на компьютере в то время, когда учитель проводит распределительный диктант. Обязательно развивая их возможности, учитель может создать с помощью современных технологий обучения ситуация успеха для таких школьников и тем самым повысить мотивацию учения.

Во время такого этапа, как «устный счет» орфографическая разминка или краткое повторение изученного, рекомендуется приглашать для индивидуальной работы за компьютером учащихся, пропустивших занятия по болезни, либо тех, для которых, первая половина урока является периодом продуктивной деятельности.

Эту же категорию учащихся, а так же категорию продвинутых и нуждающихся в более сложных относительно среднего уровня заданиях детей рекомендуется привлекать для работы за компьютером во время фронтального опроса, словарной работы, закрепления ранее пройденного материала.

Учитывая информацию о периоде продуктивной активности школьников, учитель может максимально эффективно использовать возможности каждого ребенка для обучения и вовремя переключить его на другой вид деятельности, используя компьютер в качестве мощного мотивационного средства.

При проведении динамичных учебных игр, эстафет целесообразно предлагать учащимся с заниженной скоростью мыслительных процессов выполнять аналогичное задание за компьютером. Работа в собственном скоростном режиме положительно сказывается на результате, что ведет к росту самооценки, повышает комфортность обучения таких детей.

Опираясь на знания о статусе ребенка в классе, можно оптимизировать работу за компьютером в группах, организованных по совокупности психолого-педагогических характеристик. Особый эффект дает такая форма работы при решении проблемных задач на уроках математики, заданий исследовательского характера на уроках природоведения.

Школьникам, выполняющим общие для всех задания быстро и качественно, можно предложить компьютерный тренажер повышенной сложности или задание пропедевтического характера, выполнение которого позволит им участвовать в объяснении нового материала своим одноклассникам [13, с. 56].

Особое значение имеет работа за компьютером для детей, часто пропускающих занятия по болезни. Помочь таким учащимся можно, привлекая их для знакомства с основными моментами изучаемого материала, кратко и структурировано изложенного в компьютерных обучающих программах, во время проведения устного счета, орфографической разминки, фронтального опроса или повторения изученного. Для этой категории учащихся, а также для отстающих учеников можно рекомендовать проведение компьютерного тестирования вместо традиционной контрольной работы по изученной теме.

На уроках закрепления и обобщения полученных знаний можно использовать компьютер для организации промежуточного контроля, трудновыполнимого при традиционном преподавании в начальной школе.

Достаточно широкое распространение мультимедиа проекторов позволяет значительно увеличить наглядность за счет использования учителем в ходе урока мультимедиа презентации. Однако для этого необходимо снабдить учителя заранее подготовленными поурочными комплектами наглядных материалов, методически связанными с вариантами тематического планирования [3, с. 201].

Обсуждение

Анализ педагогической, методической, и специальной литературы позволил сделать следующие выводы:

Чтобы идти в ногу со временем, учитель должен владеть основами информационных технологий, иметь представление о наиболее распространенной в настоящее время операционной системе Windows, уметь работать в распространенных компьютерных программах, в частности, Word, Excel, Power Point и рядом других специализированных программ, связанных с предметной деятельностью учителя, пользоваться Интернетом, а также уметь использовать знание компьютеров учащимися, полученные на уроках информационных технологий.

Современные информационные технологии позволяют полно и интересно проиллюстрировать содержание учебного материала с помощью компьютерных презентаций (слайд-фильмов). Мультимедийные программы помогут учителю сделать свои уроки насыщенными, яркими, запоминающимися.

Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе подразумевает постоянный обмен информацией с учениками, с преподавателями из своей школы, с коллегами из других школ. Этот обмен невозможен без использования цифровых носителей информации.

Заключение

Нами были получены следующие теоретические результаты:

1) В настоящее время одна из основных задач образования – это вхождение в современное информационное общество. Одновременно происходит информатизация образования - внедрение новых информационных технологий: на уроках используются компьютерные обучающие программы, создаются компьютерные презентации силами учителей и учеников, проводится компьютерное тестирование и моделирование, поиск необходимого материала в Интернете. Государство вкладывает значительные ресурсы в информатизацию образования. Компьютеры имеются в достаточном количестве не только в кабинетах информатики, но и кабинетах других предметов. Основная цель информатизации образовательного пространства – повышение эффективности и качества образования, формирование информационной культуры как основы информатизации общества в целом.

2) Компьютерная революция, свершившаяся на наших глазах в течение последних десятилетий, естественно затронула и систему народного образования. Компьютер в этой системе занял уникальное положение. Во-первых, он сам стал объектом изучения, а с другой стороны – явился удобным техническим средством обеспечения учебного процесса. Работу с компьютером и различными компьютерными программами изучают в школах и других учебных заведениях. Многие учащиеся используют компьютеры как вспомогательное средство при подготовке домашних заданий, сообщений, рефератов и других работ.

3) Компьютерная техника очень хорошо подходит для активизации учащихся на занятиях по любому предмету. Преподаватели самых различных дисциплин все шире и шире используют компьютеры в своей повседневной практике. Это и подготовка карточек, методических раздаточных материалов, использование средств ИКТ в качестве наглядности при объяснении нового материала, а так же различные способы закрепления и проверки усвоенных знаний.

Библиографический список

1. Беляева И.Н. Перспективы и возможности курса информатики на современном этапе // ИНФО, 2007.- № 4. – 254с.
2. Бешенков С.А., Гейн А.Г., Григорьев С.Г. Информатика и информационные технологии : Учеб. Пособие для математических факультетов педвузов / Урал. Гос. Пед. Ун-т Екатеринбург, 2003. - 144 с.

3. Бочкин А.И. Методика преподавания информатики: Учеб. пособие. - Мн.: Высш. шк., 2004. - 431 с.
4. Велихов Е.П. Новая информационная технология в школе [Текст]: // ИНФО, 2006.-№ 1. - 140с.
5. Громов Г.Р., Агапова О.И., Шолохович В.Ф. Компьютерные технологии обучения [Текст]: / Г.Р. Громов. – М: Просвещение, 2005. – 258с.
6. Данилов, М.А. Теоретические основы обучения и проблемы воспитания познавательной активности и самостоятельности [Текст]: / М.А. Данилов. – Казань, 2005. – 163с.
7. Ершова Ф.П., Роберт И.В. Дидактические проблемы компьютеризации [Текст]: – М: Просвещение, 2005. – 465с.
8. Кривошеев О.А. Информационные технологии [Текст]: / О.А. Кривошеев. – М: Просвещение, 2006. – 259с.
9. Клейман Г. Возможности использования информационных технологий [Текст]: / Г. Клейман. - М: Просвещение, 2006. – 398с.
10. Наумчик В. Н. Педагогический словарь [Электронный ресурс]/ В. Н. Наумчик, М. А. Праздников. - М.: Вече, 2006. - 279 с.
11. Подласый, И. П. Педагогика [Текст]: / И. П. Подласый. - М.: Юрайт, 2007. - 540с.
12. Сергеева Т.А. Компьютерные технологии [Текст]: / Т.А. Сергеева. – М: Просвещение, 2006. – 248с.
13. Угринович Н.Д. Практикум по информатике и информационным технологиям [Текст]: /– М.: Бинوم, 2002. – 56 с.
14. Хантер Б. Рекомендации по использованию информационных технологий [Текст]: / Б. Хантер. – М: Просвещение, 2006. – 145с.
15. Шилина М.Н. Формирование познавательной самостоятельности школьников [Текст]: / М.Н. Шилина. – М: Просвещение, 2005. - 245с.

52

Электронное научное издание

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

№5/2022

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к сотрудничеству обращаться по электронной почте mail@scipro.ru

Подготовлено с авторских оригиналов

ISSN 2686-8822

Усл. печ. л. 2,5

Объем издания 1,0 МВ

Издание: Международный научный электронный журнал
«Педагогика и психология: вопросы теории и практики»

Учредитель: Краснова Н.А.

Издательство Индивидуальный предприниматель Краснова Наталья Александровна
Адрес редакции: Россия, 603000, г. Нижний Новгород пл. М. Горького, 4/2, 4 этаж, офис №1,
Тел.: +79625087402