

10. Татарова, С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов : учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М. : Финансовый университет, 2015. – 112 с.

REFERENCES

1. Tatarova, S.Yu., Loginov, O.N, Stadnik, E.G and Lyubina, E.V (2018), “Educational work with foreign students in the formation of swimming skills in the process of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 174-180.
2. Tatarova, S.Yu. (2015), *Recreational technologies of formation of a healthy lifestyle of student youth, monograph*, University of Finance, Moscow.
3. Tatarova, S.Yu., Kokoulina, O.P and Tatarov, V.B (2018) “Evolutionary processes of development of Russia in estimates of modern student youth”, *Physical culture: education, training*, No 1, pp. 46.
4. Kuzmin, M.A., Tatarova, S.Yu., Shakirova, Yu.V., Zhihoreva, V.A., Antonova, I.N. and Vitko, S.Yu. (2018), “Psychological adaptation to conditions of competitions in game sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 24-26.
5. Panova, E.L., Tatarova, S.Yu., Tatarov, V.B. and Kondrakov, G.B. (2017), “Formation of image of health of Russians by mass media”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 10-13.
6. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N. and Tatarov, V.B. (2019), “Morphogenesis of physical health and socialization of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 417-421.
7. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B. (2014), “The role of recreational technologies in shaping the health culture of students”, *Bulletin of Tambov University. Series: humanitarian Sciences*, No. 1 (129), pp. 76-80.
8. Tatarova, S.Yu. (2008), “Formation of a healthy lifestyle of students in the cultural and educational environment of the University”, *Bulletin of Tambov University. Series: humanitarian Sciences*, No. 5 (61), pp. 341-343.
9. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B. (2017), “Efficiency of improving the technique of throwing the ball into the basket for students basketball players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 58.
10. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B. (2015), *Special exercises to improve technical and tactical training of basketball players, tutorial*, University of Finance, Moscow.

Контактная информация: SYT66@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.01.2020

УДК 796.011

ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Светлана Юрьевна Татарова, кандидат педагогических наук, доцент, МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва, **Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова**, г. Москва; **Александр Николаевич Сафонов**, кандидат физико-математических наук, доцент, **Вадим Борисович Татаров**, старший преподаватель, МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва; **Ольга Петровна Козина**, аспирант, **Московская государственная академия физической культуры**, Малаховка

Аннотация

Первостепенной задачей высшей школы является разработка физкультурно-оздоровительных технологий и методик адаптивной физкультуры, в основании которых находятся параметры индивидуализации физических нагрузок. Преподаватель физической культуры сопровождает учащихся вузов в их физическом развитии и индивидуальном личностном развитии на протяжении всего времени обучения в вузе, он создает условия для раскрытия физического потенциала и побуждает студентов физическому самосовершенствованию. Педагог знаком с закономерностями развития психических черт молодежи, индивидуальных возрастных особенности, касающихся как физиологических изменений в организме, так и социальных факторов, влияющих на общественную жизнь личности.

Практика показывает, что часть студенты, имеющих ограничения по состоянию здоровья, пытается уклониться от занятий по физической культуре, ссылаясь на различные факторы, относящиеся к их здоровью. Другая часть, наоборот, хочет заниматься с группой, но стесняется своей болезни и не-мощи. Преподавателю в таком случае стоит выступить агентом социализации, который поможет обоим частям студентов преодолеть физический барьер, не позволяющий им плодотворно участвовать в социальной жизни общества и в своем физическом развитии.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, методика, психолого-педагогический тренинг.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p310-315

PRINCIPLES OF USE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING IN WORK WITH STUDENTS

Svetlana Yurevna Tatarova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, MIREA – Russian technological University, Moscow, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; Alexander Nikolayevich Safonov, the candidate of physical and mathematical sciences, senior lecturer, Vadim Borisovich Tatarov, the senior teacher, MIREA – Russian technological University, Moscow; Olga Petrovna Kozina, the post-graduate student, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Abstract

The primary task of higher education is the development of fitness technologies and adaptive physical education methods, which are based on the parameters of individualization of physical activity. A physical education teacher accompanies university students in their physical development and individual personality development throughout the entire period of study at the university, it creates the conditions for unlocking physical potential and encourages students to physical self-improvement. The teacher is familiar with the patterns of development of the psychic traits of youth, individual age-related features related to both physiological changes in the body and social factors affecting the social life of the individual. Practice shows that some students with health restrictions try to avoid physical education classes, citing various factors related to their health. The other part, on the contrary, wants to engage in a group, but is shy of its illness and weakness. In this case, the teacher should act as an agent of socialization, which will help both parts of the students overcome the physical barrier that does not allow them to participate fruitfully in the social life of society and in their physical development.

Keywords: physical training, students, technique, psychological-pedagogical training.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья молодежи: студентов высших учебных заведений, технических колледжей, школьников – вызывает в современном мире серьезную озабоченность. Действительно, ситуация тревожная. По данным всероссийской диспансеризации, среди школьников здоровыми является только треть, а значит, могут быть допущены к занятиям по физической культуре и участвовать в спортивных мероприятиях. Почти половина имеет физические отклонения и по состоянию здоровья не имеет возможности быть допущенной к урокам физкультуры и спортивным занятиям с ограничениями. Значительная часть школьников подвержена различным хроническим заболеваниям, им противопоказаны некоторые физические упражнения. Специалисты выделяют основную причину такой тенденции – снижении двигательной активности школьников. А ведь многие из них впоследствии становятся студентами.

По данным исследования, полученным в нашем вузе в конце 2019 г., только 16% опрошенных студентов делают утреннюю гимнастику, около 19% не занимаются спортом в свободное время по причине болезни, недостатка свободного времени, отсутствия мотивации. Поэтому основным средством поддержания работоспособности являются обязательные занятия по физической культуре, проводимые в вузе, на что указали 38% опрошенных студентов.

Одной из первоочередных задач высшей школы являются разработка физкультурно-оздоровительных технологий и методик адаптивной физкультуры, которые основаны на индивидуализации параметров физических нагрузок, способствующих укреплению здоровья молодежи, формированию у молодых людей потребности в физическом самосовершенствовании.

Педагогам высшей школы – преподавателям кафедр физического воспитания – сегодня нужны новые технологии, методики и практические рекомендации, в том числе в области тренинга, которые обеспечивали бы высокую эффективность и результативность проведения со студентами занятий по физической культуре. Физическая культура имеет огромный потенциал для совершенствования физического развития студентов, повышения их работоспособности и улучшения состояния здоровья. Однако этот потенциал в настоящее время по разным причинам реализуется недостаточно.

Анализ обширного материала публикаций и дискуссий позволяет сделать следующий вывод: процесс воспитания, образования и оздоровления молодежи в современном мире осуществляется в непростых экологических условиях, низкой физической активности подрастающих поколений, массовый физкультурной безграмотности, духовного, нравственного, мировоззренческого, идеологического и экономического кризиса. Воспитывать – значит организовывать содержательную и развивающую совместную жизнь и деятельность педагогов и студентов, в которой у каждого будут присущи свои роли, цели, ценности и взаимные отношения [6].

Наряду с тем, что показывает анализ учебных программ подготовки преподавателей физической культуры в вузах, ряд учебных дисциплин («Спортивная медицина», «Спортивная психология», «Лечебная физкультура и массаж» и другие) непосредственно относятся к психологии и медицине. Многие преподаватели являются кандидатами в мастера и мастерами спорта, имеют опыт развития своих физических возможностей.

На протяжении всего периода обучения в вузе, преподаватель физической культуры сопровождает обучающихся вузов в их индивидуальном физическом развитии и личностном становлении. Он создает необходимые условия для раскрытия их потенциальных возможностей, побуждает к физическому самосовершенствованию. Педагог знает закономерности развития психики, возрастные особенности личности, физиологические изменения в организме в зависимости от физических нагрузок, механизмы возникновения проблемных ситуаций и пути их разрешения.

Педагогические воздействия при занятиях физической культурой и спортом в сенситивные периоды наиболее эффективны. Они способствуют развитию основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В эти периоды наилучшим образом протекают реакции приспособления к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма [1].

Практика свидетельствует, что некоторые студенты, имеющие ограничения по состоянию здоровья, пытаются под разными предлогами уклониться от занятий по физической культуре. Другие, наоборот, хотят заниматься вместе с группой, но стесняются своей болезнью и немощью. Преподавателю следует помочь и тем, и другим преодолеть этот психологический барьер.

Цель исследования. Научно обосновать методику психолого-педагогического тренинга для осознания студентами необходимости физического самосовершенствования.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном разделе описана разработанная автором на основе многолетней деятельности в сфере физической культуры и спорта психолого-педагогического методика тренинга, цель которого заключается в решении ряда задач физического воспитания студентов. Не вдаваясь в подробности техники и технологии методики, кратко раскроем ее целевую направленность и предназначение.

Неоспоримо, основная задача вуза – предоставить среду для подготовки подростка к самостоятельной жизни в обществе, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый, ответственный человек относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению равнодушно? Ответ один – востребованность и необходимость педагогам и руководителям образовательных учреждений прибегать к сберегающим здоровье образовательным технологиям [4].

Занятия в коллективе строятся на базе различных форм. Для раскрытия способностей физического потенциала студента педагогами создается среда и ситуации, в которых они получают дальнейшую реализацию и следующее за ней развитие.

Занятия проводятся в спортивном зале или парке. Используются технические средства (аудиоцентр, видеокамера, видеомаягнитофон для записи занятия, просмотра и обсуждения), краски, карандаши, гуашь, бумага (для рисования), аудио и видеокассеты, репродукции картин художников, спортивный инвентарь и др.

Основные формы работы: ролевые игры; тактильные упражнения, упражнения на развитие сенсорики; свободный танец; «погружения» в художественные картины; занятия на природе и взаимодействие с миром природы; аутотренинг. Основными частями занятия являются: разминка; основная часть – применение психолого-педагогического тренинга и других форм, приемов, средств; заключительная часть – рефлексия.

Для снятия эмоционального напряжения, перенапряжения мышц, для развития мимики и жестикуляции, для повышения работоспособности педагог в начале каждого занятия проводит разминку, которая настраивает на дальнейшую работу. Педагог использует создание единого игрового поля через разминку, игр на сплочение. На совместном обсуждении новых тем и выполненных творческих работ студенты учатся формулировать свои мысли, аргументировано отстаивать свою точку зрения, спорить.

Педагог обучает студента распознавать негативные эмоции и чувства не подавлять их, а с помощью различных способов физической деятельности трансформировать в положительные. Подавленные эмоции создают определенный блок-комплекс и мешают развитию. Важную роль здесь играют установки, ценностные ориентиры студента. Педагог строит занятие таким образом, чтобы помочь участникам снять эмоциональное перенапряжение; освободиться от комплексов, от неуверенности («что обо мне подумают», «как я сейчас выгляжу» и т. п.); от проявления негативных эмоций (раздражения, озлобленности, гнева).

Занятия не структурированы жестко по циклу. Студенты могут заниматься в течение нескольких месяцев, могут побывать на нескольких занятиях. В зависимости от готовности (состояния здоровья, возможностей) иногда возникает необходимость в перерыве. Например, студенту необходимо осмыслить, что с ним происходит, разобраться в своих желаниях, мотивах, ценностях. Педагог дает соответствующие рекомендации и приглашает студента на индивидуальные консультации в конце занятия.

По итогам консультаций или по желанию студенту предоставляется свобода выбора последующих форм занятия, так как педагог исходит из потребностей и интересов самого студента. Кроме того, это позволяет формировать умение анализировать и видеть целесообразность того или иного действия, явления, поступка в ходе занятия; соизмерять возможности студента с его желаниями, быть наблюдательным и внимательным к себе и другим, рождает осознанное стремление к дальнейшему физическому самосовершенствованию.

Имидж здоровья на прямую зависит от содержательного компонента информации о здоровье, которые СМИ транслируют аудитории. Наиболее часто используемые средствами массовой информации темы задают тон всем сообщениям о здоровье, формируя в сознании аудитории соответствующую иерархию компонентов здоровья с точки зрения их ценности [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе наблюдения, проведенного педагогами, было выявлено, что применение на практике психолого-педагогического тренинга способствует осознанию студентом своей физической, физиологической и психологической полноценности, развитию способности к критическому мышлению и самостоятельному изменению негативных установок относительно собственной личностной осознанности, избавления от отрицательных эмоций, путем изменения вектора деятельности и подхода к различным ситуациям, их последующая смена на позитивные, а также приобретение уверенности относительно собственного физического состояния и сознания потенциала собственного тела, желание к преобразованию.

Опрос выявил общее отношение молодого поколения к физическому воспитанию. 86,3% опрошенных выразились положительно в отношении физической культуры, 13,6% респондентов остались нейтральными [5].

По результатам сравнительного анализа были определены различия в личностных качествах студентов в зависимости от избранного вида спорта. У занимающихся игровыми видами спорта, по сравнению с другими студентами, более развиты коммуникативные способности и интернальность в области межличностных отношениях [3].

ВЫВОДЫ

Методика психолого-педагогического тренинга может быть рекомендована к массовому использованию в процессе организации физического воспитания в вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М. : Финансовый университет, 2014. – 230 с.
2. Формирование имиджа здоровья Россиян средствами массовой информации / Е.Л. Панова, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, Г.Б. Кондраков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 10–13.
3. Психологическая адаптация к условиям соревнований в игровых видах спорта / М.А. Кузьмин, С.Ю. Татарова, Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, И.Н. Антонова, С.Ю. Витько // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 24–26.
4. Татарова, С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : монография / С.Ю. Татарова. – М. : Финансовый университет, 2015. – 203 с.
5. Татарова, С.Ю. Эволюционные процессы развития России в оценках современной студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, О.П. Кокouлина, В.Б. Татаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 46.
6. Татарова, С.Ю. Морфогенез физического здоровья и социализации студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 417-421.

REFERENCES

1. Tatarova, S.Yu. and Tatarov, V.B. (2014), *Physical culture in the system of formation of healthy lifestyle of students : textbook*, Financial University, Moscow.
2. Panova, E.L., Tatarova, S.Yu., Tatarov, V.B. and Kondrakov, G.B. (2017), “Formation of image of health of Russians by mass media”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 10-13.
3. Kuzmin, M.A., Tatarova, S.Yu., Shakirova, Yu.V., Zhihoreva, V.A., Antonova, I.N. and Vitko, S.Yu. (2018), “Psychological adaptation to conditions of competitions in game sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 24-26.
4. Tatarova, S.Yu. (2015), *Recreational technologies of formation of a healthy lifestyle of student youth, monograph*, Financial University, Moscow.
5. Tatarova, S.Yu., Kokoulina, O.P and Tatarov, V.B (2018) “Evolutionary processes of development of Russia in estimates of modern student youth”, *Physical culture: education, training*, No 1, pp. 46.

6. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N. and Tatarov, V.B. (2019), “Morphogenesis of physical health and socialization of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 417-421.

Контактная информация: SYT66@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.01.2020

УДК 376

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАННЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Наталья Витальевна Федорченко, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию, Санкт-Петербург

Аннотация

В настоящее время, когда статистика здоровья детей неуклонно ухудшается, работа с семьями, как первичными агентами социализации, закладывающими привычки и ценности здорового образа жизни, становится актуальным. Изучение опыта работы неформальных субъектов педагогической деятельности. Указанные субъекты ведут деятельность, на основе педагогического принципа «равный обучает равного». В статье приведены результаты опроса матерей, получивших помощь групп поддержки и консультантов по естественному вскармливанию, выборка составила 284 респондента, проживающих в различных регионах России. Более 60% из них нуждались в такой помощи в первые 60 дней жизни малыша. Согласно Закону об Образовании, родители ответственны за здоровье детей и их воспитание, а с 2х месяцев они имеют право получить бесплатную консультативную методическую, педагогическую, психологическую поддержку от специалистов системы дошкольного образования. На практике (в силу ряда причин) такая поддержка не оказывается. Эффективность здоровьесберегающей работы неформальных педагогических субъектов с семьями может определяться таким критерием, как продолжительность естественного вскармливания, она существенно выше у матерей, получивших поддержку, как показывают результаты проведенного опроса.

Ключевые слова: ранняя педагогическая поддержка, здоровьесбережение, неформальные субъекты педагогической деятельности, «равный обучает равного», эффективность педагогической поддержки, группа поддержки естественного вскармливания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p315-319

EFFECTIVENESS OF EARLY PEDAGOGICAL SUPPORT OF A FAMILY IN SOLVING HEALTH PROBLEMS OF A CHILD OF THE FIRST YEAR OF LIFE

Natalia Vitalievna Fedorchenko, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Natural Feeding Consultant Association, St. Petersburg

Abstract

At the present time, when children's health statistics are steadily deteriorating, work with families as primary agents of socialization, which establish the habits and values of a healthy lifestyle, the study of the experience of informal subjects of pedagogical activity becomes relevant. Specified subjects conduct activities on the basis of the pedagogical principle of “peer educates peer”. The article presents the results of the survey of mothers who received assistance from support groups and counselors on natural feeding, the sample was 284 respondents living in various regions of Russia. More than 60% of them needed such help in the first 60 days of the baby's life. Under the Education Act parents are responsible for the health of children and their upbringing, and from the second month they have the right to receive free consultative, methodological, pedagogical, psychological support from the specialists of the preschool education system. In practice (for various reasons), such support is not provided. The effectiveness of the health-saving work of normal pedagogical subjects with families can be determined by such a criterion as the duration of natural feeding. As the results of the survey show, the effectiveness is significantly higher in mothers who received support.