

тальной группы менее выраженное падение длины шага в конце дистанции, чем у представителей контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики развития силовой выносливости на основе моделирования основных параметров соревновательной деятельности. Следует заключить, что повышение уровня специальной силовой выносливости будет способствовать повышению результативности в основном соревновательном упражнении в беге на 3000 м по пересеченной местности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гареев, Д.Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Гареев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 59-64.
2. Панова, О.С. Целесообразные направления совершенствования методических основ системы подготовки спортивного резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики / О.С. Панова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 9. – С. 211-214.
3. Панова, О.С. Особенности оценки потенциала региональной системы подготовки легкоатлетов / О.С. Панова // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – № 7-8. – С. 126-132.
4. Фатьянов, И.А. Экспериментальная оценка развивающего потенциала специальных силовых комплексов в формировании специфического профиля подготовленности бегунов на сверхдлинные дистанции / И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2 (4). – С. 6-9.

#### REFERENCES

1. Gareev, D.R. (2014), "Evaluation of special physical preparation of athletes specializing in the women's middle distance on the stage of sports perfection", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 109, No. 3, pp. 59-64.
2. Panova, O. S. (2015), "Expedient directions of improvement of methodical bases of system of preparation of sports reserve in the sprint disciplines of athletics", *Theory and practice of social development*, No. 9, pp. 211-214.
3. Panova, O.S. (2014), "Features evaluate the potential of the regional system of training athletes", *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, No. 7-8, pp. 126-132.
4. Fatyanov, I.A. (2012), "Experimental evaluation of the developing potential of special power complexes in the formation of a specific profile runners on the preparedness of ultra-long distance", *Physical education and sports training*, No. 2 (4), pp 6-9.

**Контактная информация:** Kole235@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 02.03.2016*

**УДК 796.011.3**

### **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННЫХ КУБАНСКИХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Зинаида Васильевна Кузнецова, аспирантка,*

*Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
(КГУФКСиТ), Краснодар*

#### **Аннотация**

В статье представлено обоснование необходимости внедрения программы этнокультурного воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры кубанского казачества в образовательные организации. На современном этапе развития общества отмечается тенденция отсутствия духовной, психологической культуры подрастающего поколения на фоне неуклонного снижения уровня здоровья и физической подготовленности. В этой связи предлагается программа, обеспечивающая повышение уровня здоровья, физической подготовленности, разви-

тие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности, приобщая детей старшего дошкольного возраста к ценностям физической культуры кубанского казачества.

**Ключевые слова:** этнокультура кубанского казачества, дети старшего дошкольного возраста, этнологическая физическая культура, программа.

**DOI:** 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p131-137

## **STRUCTURE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR SENIOR PRE-SCHOOL AGE CHILDREN BASED ON TRADITIONAL KUBAN COSSACK MEANS IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

*Zinaida Vasilevna Kuznetsova, the post-graduate student,  
Valery Aleksandrovich Balandin, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

### **Annotation**

The article presents the rationale for the introduction of the program for ethno-cultural education of senior preschool children with the means of physical training of the Kuban Cossacks in educational organizations. At the present stage of development of society there is a tendency to lack of spiritual, psychological culture of the younger generation against the steady decline in the level of health and physical fitness. However, the use of these technologies in most cases is fragmented. It has been proposed therefore the programs that will raise the level of health, physical fitness, with developing the healthy lifestyles, including the education of physical culture of the person, attaching the senior age children to the values of the physical training of the Kuban Cossacks.

**Keywords:** ethnic culture of the Kuban Cossacks, children preschool age, ethnological physical education program.

Становление этнического сознания связано со способностью этноса выделять себя из других этнических общностей [4, 7, 10]. Эта способность проявляется через формирование сложной системы образов и эмоциональное отношение. Одним из определяющих компонентов в этновоспитании выступает передача традиций в процессе взаимодействия поколений [5, 11]. В качестве мощного механизма формирования здорового поколения на ранних этапах онтогенеза мы рассматриваем процесс физического воспитания, традиционная методика которого ограничивает возможности всестороннего развития личности детей [1, 6].

Своеобразие программы заключается не в том, чтобы смоделировать происхождение этнического сознания, а в том, чтобы воспроизвести его переход функционирования с более низкого уровня на более высокий. Иначе, создать такие педагогические условия, чтобы испытуемые могли выполнить ту деятельность, которая в традиционной системе обучения не предусмотрена [3, 8, 9, 12, 14].

На основе анализа результатов опроса и анкетирования педагогов, родителей и детей была разработана программа по формированию знаний, умений и навыков, способствующих сохранению традиций кубанского казачества у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Отличительные особенности представленной в статье программы – казачья направленность изучаемых техник; соответствие традициям Кубанского казачества; эффективность и простота изучаемых методик.

Учебная программа состоит из четырех разделов (рисунок 1).

Основной целью программы является приобщение детей старшего дошкольного возраста к ценностям физической культуры кубанского казачества.

Оздоровительные задачи имеют традиционное содержание.

Образовательные задачи предполагают сформировать теоретические знания и прикладные двигательные умения, и навыки казаков.

Воспитательные задачи: воспитывать патриотизм, высокие морально-нравственные чувства к родине и родному краю; сформировать качества личности, необ-

ходимые для сознательного бережного отношения к здоровому состоянию своего организма; формировать положительные мотивы к освоению этнокультуры физического воспитания кубанских казаков; формировать познавательный интерес к традициям казачества.

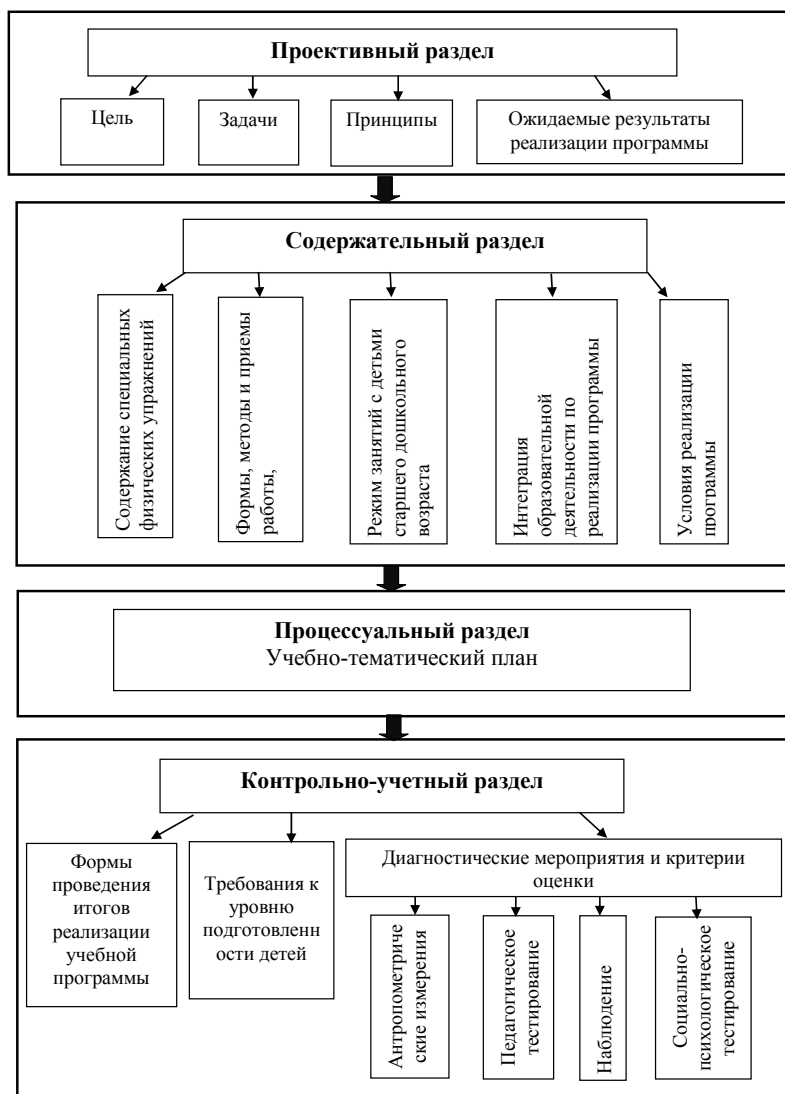


Рисунок 1. Структура программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе традиционных казачьих средств.

При разработке программы наряду с общими принципами, использовались такие специфические принципы, как «...интеграции народных средств и методов педагогического воздействия с традиционными средствами физического воспитания; конкретного ролевого участия каждого этнофора в процессе выполнения народных физических упражнений; субъект-субъектного характера и личностных отношений в развитии социально значимых качеств с использованием потенциала базовых ценностей этнопедагогического физического воспитания; опосредованности развития социально значимых качеств в содержании этнопедагогики физической культуры; ценностных ориентаций, мотиваций и потребностей; возрастной опосредованности развития позитивных межлич-

ностных отношений; ...предъявления требований к личности в сочетании со знаком уважения, взаимного доверия, значимости и детерминанты нравственного воспитания в процессе этнологической физической культуры...» [2, С. 43-44]; безопасности жизнедеятельности детей в ходе учебно-воспитательного процесса с использованием традиционных казачьих средств и методов физического воспитания.

По завершению реализации внедренной в практику программы дети старшего дошкольного возраста будут обладать следующими целевыми ориентирами: в области познания: знать – средства физического воспитания в казачьих традициях; основы истории народной культуры и традиций, в частности её историческую, родовую и обрядовую часть; элементарные знания об оружии, которое находилось в арсенале казаков; простейшие элементы: рукопашного боя, верховой езды, соблюдения правил в походе; казачьи подвижные игры; уметь: использовать традиции казачества в повседневной жизни; применять элементарные знания народной медицины; смоделировать имитационные виды оружия казаков (лук, стрела, нагайка, шашка и др.).

Представленное в программе содержание специальных физических упражнений предполагает самобытность и своеобразие, характерные для физической культуры кубанских казаков. К ним относятся: различные виды строевых упражнений, используя имитаторы военного оружия, оздоровительные гимнастические комплексы; физкультурные движения из повседневной жизни казаков; основы верховой езды на тренажёрах, выполнения элементарных гимнастических упражнений на лошади-имитаторе; элементы различных видов борьбы; кубанских танцев; подвижные игры и эстафеты кубанских казаков; уметь «фехтовать», метать в цель имитаторами кинжала, пикой, шашкой; владение: элементами манипулирования нагайкой, стрельбой из лука, детского пистолета, рогатки.

Непосредственно образовательная деятельность детей предполагает групповую организацию.

Физкультурная образовательная деятельность включает: практические, теоретические, соревновательные формы проведения. А также широко используются традиционные праздники; экскурсии, в том числе посещение ипподрома для верховой езды; простейший туризм выполнение самостоятельных заданий.

Методы и методические приемы, используемые в ходе непосредственно образовательной деятельности, носят игровой характер. В процессе воспитания и образования в традициях кубанского казачества целесообразно использовать такие методы и приемы как беседы, ознакомление с историческим прошлым малой родины, изготовление элементов быта, оружия и одежды казаков, использование приемов имитации и моделирования, методы поискового экспериментирования.

Программа разработана для использования в воспитательно-образовательном процессе детей (девочек и мальчиков) 6-7 лет (подготовительной к школе группы) и рассчитана на 1 год обучения. Объем составляет 42 часа (2 занятия по 35 минут в неделю).

Интеграция образовательной деятельности по реализации программы представлена в пяти «образовательных областях: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие» [13].

Создание условий предполагает организацию «развивающей предметно-пространственной среды» [13] для физкультурного воспитания, которая должна быть: содержательно – насыщенная, трансформируемая, вариативная, полифункциональная, доступная, безопасная.

Учебно-тематический план непосредственно образовательной деятельности представляет тематику физкультурного воспитания юных казачат, и количество времени, отводимого на каждую тему.

Формы подведения итогов реализации учебной программы представлены в виде мониторинга уровня сформированности теоретических знаний, общей и специальной фи-

зической подготовленности.

В программе разработаны требования к знаниям, умениям и навыкам детей в области специальной физической подготовки, в соответствии с целевыми ориентирами федерального государственного образовательного стандарта на этапе завершения ребенком дошкольного образования.

Диагностические мероприятия предполагают использование антропометрических измерений, наблюдения, педагогического и социально-психологического тестирования.

В конце обучения, воспитаннику присваивается «очередное воинское звание», согласно казачьему «табелю о рангах». Наряду с нижними чинами, ребенок может получить и просто признание его хлопцем (дивчиной) казака. Хлопец (дивчина) казака – ребенок получает, если проявляет интерес к физической культуре и традициям Кубанского народа. Джура (ученик), если ребенок с помощью взрослого рассказывает историю культуры кубанского казачества, называет народные праздники, может исполнить казачью песню, танец, объяснить значение некоторых словарных терминов; имеет некоторые навыки владения нагайкой, шашкой, кинжалом, пикой, луком, владеет простейшими элементами рукопашного боя и конной езды, народными подвижными играми, оздоровительными гимнастическими элементами народной медицины; имеет представления о казачьих заповедях. Казак, если ребенок самостоятельно (без помощи взрослого) владеет всеми целевыми ориентирами, которые представляют собой характеристики вышеизложенных возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня образования по программе, знает и исполняет казачьи заповеди.

Программа внедрена в дошкольные образовательные организации: № 50 станицы Новомышастовской, № 53 станицы Ивановской Краснодарского края; №№ 115, 116, 232 г. Краснодара.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная программа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста на основе традиционных казачьих средств, являются этнокомпонентной, непосредственно направленной на сохранение и укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения. Экспериментальная проверка эффективности авторской программы свидетельствует о повышении уровня общей и специальной физической подготовленности, сформированности знаний о национальных культурных ценностях у детей старшего дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, С.Г. Генезис, систематика и технология использования народных игр кубанского казачества в физической подготовке учащихся кадетских корпусов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Александров С.Г. – Краснодар, 1999. – 24 с.
2. Аслаханов, С.-А. М. Педагогические принципы, методы и средства реализации воспитательного потенциала этнологической физической культуры / С.-А.М. Аслаханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 42-47.
3. Баландин, В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Баландин В.А. – Краснодар, 2001. – 95 с.
4. Волков, Г.Н. Этнопедагогизация целостного учебно-воспитательного процесса / Г.Н. Волков – М. : Изд-во «Новая школа», 2001. – 187 с.
5. Горелов, А.А. Интеграция народного творчества в режиме народной активности дошкольников / А.А. Горелов, В.М. Немеровский, Е.В. Говердовская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 42-47.
6. Карпухин, А.П. Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карпухин А.П. – Краснодар, 2011. – 23 с.

7. Кыласов, А.В. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта / А.В. Кыласов, С.Н. Гавров // V Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля 2011 года, Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / под ред. В.А. Таймазова. – СПб. : Олимп-СПб, 2011. – С. 161-163.
8. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 346 с.
9. Рослякова, Н.И. Вариативный подход к формированию профессиональной индивидуальности педагога дошкольного образовательного учреждения в процессе вузовской подготовки : монография / Н.И. Рослякова. – Краснодар : [б. и.], 2010. – 348 с.
10. Савельев, Е.П. Древняя история казачества / Е.П. Савельев. – М. : Вече, 2002. – 464 с.
11. Саркисян, Т.Н. Духовное наследие кубанского казачества : автореф. дис. ... канд. культуролог. наук : 24.00.01 / Саркисян Т.Н. – Краснодар, 2009. – 48 с.
12. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Соленова Р.И. – Краснодар, 1999. – 24 с.
13. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования // Режим доступа : <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>. – Дата обращения 01.02.2016.
14. Чернышенко, Ю.К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / Ю.К. Чернышенко, С.М. Ахметов, В.А. Баландин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 4. – С. 20-25.

#### REFERENCES

1. Alexandrov, S.G. (1999), *Genesis, systematics and the use of technology folk games of the Kuban Cossacks in physical training of students of military schools*, dissertation, Krasnodar.
2. Aslahanov, S.-A.M. (2015), “Pedagogical principles, methods and means of implementing the educational potential of ethnological Physical Education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 127, No. 9, pp. 42-47.
3. Balandin, V.A. (2001), *Scientific and technological bases of the updating process of the physical well-mannered in elementary school*, dissertation, Krasnodar.
4. Volkov G.N. (2001), *Ethno-pedagogization holistic educational process*, New school, Moscow.
5. Gorelov, A.A., Nemerovsky, V.M. and Goverdovskaya, E.V. (2008), “Integration of folk art in people's mode of activity of preschool”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 43, No. 9, pp. 42-47.
6. Karpuhin, A.P. (2011), *Traditional Cossack means the content of physical education of students 11-14 years old in additional education establishments*, dissertation, Krasnodar.
7. Kylasov, A.V. and Gavrov, S.N. (2011), “Ethnic and cultural diversity – a new paradigm in the development of sport”, *V International Congress "People, Sport and Health" on April 21-23, 2011, St. Petersburg, Russia: Proceedings of the Congress*, Ed. V.A. Taymazov, Olympus-SPb, St. Petersburg, pp. 161-163.
8. Leontiev, A.N. (2004), *Activities. Consciousness. Personality*, Academy, Moscow.
9. Roslyakova, N.I. (2010), *Variability approach to formation of professional identity of the teacher of preschool educational institutions in the course of high school preparation: monograph*, Krasnodar.
10. Savelyev, E.P. (2002), *The ancient history of the Cossacks*, Veche, Moscow.
11. Sarkisyan, T.N. (2009), *The spiritual heritage of the Kuban Cossacks*, dissertation, Krasnodar.
12. Solenova, R.I. (1999), *Preparation and adaptation of children of 6-8 years to training in a comprehensive school means of physical training*, dissertation, Krasnodar.
13. *Federal state standard of preschool education*, available at: <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.
14. Chernyshenko, Yu.K., Akhmetov, S.M. and Balandin, V.A. (2011), “Innovative ways of improving the system of physical training of children of preschool and early school age”, *Physical Culture, Sport – Science and Practice*, No. 4, pp. 20-25.

**Контактная информация:** [zinaidakyznecova@mail.ru](mailto:zinaidakyznecova@mail.ru)

УДК 796.011:612

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ КРОВООБРАЩЕНИЯ В СОСУДАХ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

*Наталья Анатольевна Линькова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС), Екатеринбург*

### **Аннотация**

Проанализированы компенсаторные возможности сосудов головного мозга студентов на различную физическую нагрузку. При исследовании влияния физической нагрузки по степени воздействия на сосуды головного мозга использовался метод транскраниальной ультразвуковой доплерографии, определена сосудистая реакция, которую необходимо учитывать при составлении программ по физической культуре для студентов с различной сосудистой гемодинамикой. Определено, что физические упражнения, полезные для гипертоников, могут быть противопоказаны гипотоникам. На практических занятиях по физической культуре необходимо делить студентов на группы в зависимости от сосудистой гемодинамики.

**Ключевые слова:** студенты, вегето-сосудистая дистония, сосудистая гемодинамика, физические упражнения, доплерографические исследования, функциональное состояние, сосуды мозга.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p137-141**

## **DETERMINATION OF PHYSICAL LOAD FOR STUDENTS WITH VIOLATION OF BLOOD CIRCULATION IN VESSELS OF THE BRAIN**

*Natalia Anatolievna Linkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg*

### **Annotation**

The purpose of the study was to explore the possibilities of compensatory cerebrovascular abilities of the students to exercise the loads. In the study of the effect of exercises on the brain vessels the authors used the method of transcranial ultrasound Doppler sonography, the vessels reaction has been determined that needs to be taken into account in the preparation of physical education programs for students with different vascular hemodynamic. It has been determined that the exercise is useful for hypertensive students where hypotensive may be contraindicated. In physical culture classes the students should be divided into groups depending on the vascular hemodynamic.

**Keywords:** students, vegetative-vascular dystonia, vascular hemodynamics, exercise, Doppler examination, functional condition, brain vessels.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Темпы и требования современной жизни мегаполиса приводят к тому, что уже в студенческом, а иногда и школьном возрасте возникают жалобы и проявления хронической недостаточности мозгового кровообращения. Неадекватное физическим нагрузкам питание, нередко гиперкалорийческое, влияет не только на состав тела подрастающего поколения, но и на выносливость, устойчивость к физическим нагрузкам, стабильность работы сердечно-сосудистой системы [2; 9]. Наиболее частым диагнозом, который присутствует в истории болезни учащейся молодежи, является нейроциркуляторная дистония (НЦД) [2].

Среди лиц молодого возраста НЦД составляет около 30% [1]. Обращает на себя внимание тот факт, что при хроническом переутомлении, стрессе, гиподинамии, может развиваться одно из современных заболеваний учащейся молодежи, «синдром менеджера». Заболевание способно быстро прогрессировать в периоды интенсивного умственного труда [2; 5]. В условиях Урала и Сибири складываются особые условия для функциони-