4. *Сапегина Т. А.* Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6. С. 57–63.

5. *Сафонова Л. В.* Социальные технологии в сфере сервиса и туризма : учеб. пособие для вузов / Л. В. Сафонова. М.: Издательский центр «Академия». 2007. 128 с.

THE LITERATURE

1. Mironova S. P. Professional identification and education: the modern problems of formation of professional consciousness: monograph / S.P. Mironova. Yekaterinburg: Public Educational Institution of Higher Professional Training Ros. gos. prof.-ped. un-t publishing house, 2009. 107 p.

2. Kolesnikova I. A. Pedagogical design: Studies. the manual for высш. studies. institutions / I.A. Kolesnikova, M.P. Gorchakova -Sibirskaya; Under the editorship of I.A. Kolesnikova. M: Publishing center "Academy", 2007. 288 p.

3. Olkhovskaya E. B. Professional and application -oriented training of the bachelor means of sports activities//Volga scientific bulletin. 2015. No. 2. P. 113-118.

4. Sapegina T. A. Adaptation of students to factors of professional and educational Wednesday/T. A. Sapegina, E.B. Olkhovskaya//Pedagogical magazine of Bashkortostan. 2011. No. 6. P. 57-63.

5. Safonova L. V. Social technologies in the sphere of service and tourism: studies. a grant for higher education institutions/L. V. Safonova. M .: Publishing center "Akademiya". 2007. 128 p.

УДК [37.015.3:612] – 053.4

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Власенко Н.Э., кандидат педагогических наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье даны рекомендации по реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом специфики наиболее распространенных заболеваний детей дошкольного возраста, показаны особенности регулирования интенсивности и продолжительности физической нагрузки на физкультурных занятиях с ослабленными воспитанниками.

Ключевые слова: индивидуально-дифференцированный подход, дети дошкольного возраста, физические упражнения.

Abstract. The article recommendations on the implementation of the individually-differentiated approach taking into account the specifics of the most common

diseases of children of preschool age are given; features of the regulation of the intensity and duration of physical activity on physical education lessons with weak children are presented.

Index terms: individual and differentiated approach, preschool children, physical exercises.

Введение. Понятие «дифференциация» (разность, различие) трактуется как выделение составляющих по какому-либо признаку или в каком – либо отношении; расчленение целого на различные отличающиеся друг от друга части, ступени, формы. В педагогике, теории и методике физического воспитания обучение принято считать дифференцированным, если в его процессе учитываются индивидуальные различия воспитанников. В педагогической литературе различают понятия «внешней» и «внутренней» дифференциации. Внешняя дифференциация предусматривает разделение детей на группы в соответствии с определенными показателями и организацию процесса физического воспитания с учетом данных показателей. В этом случае можно говорить об использовании дифференцированного подхода.

Под внутренней дифференциацией понимается такая организация образовательного процесса, при которой индивидуальные особенности воспитанников учитываются непосредственно в условиях проведения физкультурных мероприятий. В этом случае речь идет об индивидуально-дифференцированном подходе.

Цель статьи – дать рекомендации по реализации индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с дошкольниками с учетом специфики их заболеваний.

Материал и методы. В изучении указанной проблемы мы опирались на исследования отечественных и зарубежных ученых, затрагивающих вопросы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Т.Ю. Логвиной разработаны методические основы занятий физическими упражнениями с детьми при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной систем. Г.И. Нарскиным предложена система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста [2]. Комплекс эффективных мероприятий (физкультурных санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических) по оздоровлению часто и длительно болеющих детей в условиях дошкольных учреждений обоснован и апробирован Н.Т. Лебедевой. Результаты приведенных выше исследований, безусловно, имеют большую научную и практическую значимость, но не раскрывают в полной мере вопросы организации процесса физического воспитания в детских садах с учетом специфики заболеваний воспитанников.

Методы исследования: анализ и обобщение статей в научных изданиях, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий,

энциклопедических источников, публикаций в сети интернет и др. по проблеме индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с дошкольниками с учетом специфики их наиболее распространенных заболеваний.

Результаты и их обсуждение. Нами разработаны рекомендации по осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода при проведении физкультурных мероприятий с учетом специфики наиболее распространенных заболеваний детей дошкольного возраста.

Воспитанникам с заболеваниями органов дыхания показаны:

– физические нагрузки циклического характера средней и малой интенсивности (ходьба, бег, катание на велосипеде, самокате и др.);

– общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в чередовании с дыхательными упражнениями, упражнениями на осанку и расслабление мышц;

– упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (поднимание и опускание рук);

– упражнения для укрепления мышц шеи, рук, груди, брюшного пресса.

В содержание физкультурных занятий следует включать дренажные упражнения для лучшего отхождения мокроты и упражнения на тренировку диафрагмального дыхания (на вдохе выпятить живот, а на выдохе медленно его втянуть), стараясь удлинять время выдоха вдвое по отношению к вдоху; подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями. Учитывая слабую физическую подготовленность и пониженную работоспособность детей с заболеваниями органов дыхания на физкультурных занятиях им необходимо ограничить силовые нагрузки, интенсивный бег, исключить упражнения с задержкой дыхания и натуживанием.

Воспитанникам с заболеваниями сердечнососудистой системы для усиления притока крови к сердцу, увеличения силы сердечных сокращений, улучшения общей работоспособности будут полезны:

– общеразвивающие упражнения с предметами, на предметах, у предметов в чередовании с динамическими дыхательными упражнениями;

– силовые нагрузки с доступным отягощением и сопротивлением;

– дозированная ходьба, бег малой и средней интенсивности на короткие дистанции;

– упражнения на диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика с произнесением звуков и слогов на выдохе;

– упражнения для плечевого пояса, мышц нижних конечностей в исходных положениях сидя и лежа;

– упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и функции равновесия;

– подвижные игры малой и средней интенсивности с ходьбой, бегом, ползанием, лазанием, метанием предметов вдаль и в цель.

При проведении физкультурных занятий воспитанникам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует ограничить нагрузку на выносливость, снизить продолжительность и интенсивность бега, прыжков, подвижных игр и игровых заданий с бегом и прыжками.

Воспитанникам с заболеваниями почек показаны:

– общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, рук, спины, подвижные игры и игровые упражнения малой и средней интенсивности;

– упражнения для мышц брюшного пресса и спины, диафрагмы и тазового дна, улучшающие почечное кровообращение.

При проведении физкультурных занятий в первую очередь необходимо предупредить переохлаждение или перегрев организма детей с заболеваниями почек, использовать закаливающие свойства внешней среды очень осторожно, исключить кувырки, резкие изменения положения тела, упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки) или умеренные по интенсивности, но чрезмерно продолжительные, вызывающие общее утомление нагрузки.

Воспитанникам с нарушениями зрения для развития тренировки зрительного внимания, координации движений, пространственной ориентации будут полезны:

– общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

– специальные упражнения для мышц шеи и спины, улучшающие кровоснабжений глазных мышц (плавные, без рывков наклоны, повороты, вращения);

– циклические виды движений малой и средней интенсивности (ходьба, бег, лазание);

– упражнения, связанные со зрительным контролем движущихся предметов: игры с мячами разных диаметров (бросание, ловля, метание вдаль и в цель);

– элементы спортивных игр (теннис, бадминтон, хоккей, футбол, городки).

– упражнения для профилактики сопутствующих физических отклонений (нарушения в развитии осанки и стопы).

При проведении физкультурных занятий детям с нарушениями зрения следует исключить прыжки в длину, в высоту, с высоты, кувырки, резкие наклоны и изменения положения тела, силовые нагрузки.

При проведении физкультурных занятий с воспитанниками санаторного детского сада особое внимание необходимо уделять формированию навыка правильной осанки и профилактике плоскостопия, т.к. дефекты в развитии опорно-двигательного аппарата являются сопутствующими при большинстве хронических заболеваний со стороны сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, зрения [1].

Для воспитанников с нарушениями осанки будут полезны:

– упражнения, тренирующие выносливость и гибкость мышц спины (наклоны, повороты корпуса, прогибание и выгибание корпуса в упоре на коленях, прогибание корпуса в исходных положениях лежа на спине и животе и др.)

– упражнения, укрепляющие мышечный корсет (с гимнастическими палками, набивными мячами мешочками, обручами и др.);

– упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и связочно-мышечного аппарата нижних конечностей (ходьба с разным положением рук, с высоким подниманием бедра, на носках, в полуприседе; поочередное поднимание ног в исходном положении лежа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе); имитация езды на велосипеде в разных исходных положениях (сидя, лежа на спине) и др.);

– упражнения, вырабатывающие мышечное чувство правильного положения тела (упражнений в равновесии, балансировании на подвижной неподвижной опоре; упражнения, выполняемых без зрительного контроля; упражнения, с удержанием предметов на голове; упражнения в ползании, лазании и др.)

В работе с воспитанниками с нарушениями осанки с осторожностью следует применять, ограничить или исключить (в зависимости от рекомендаций врача) упражнения в подсоках, прыжках, статические силовые упражнения и силовые упражнения с чрезмерным отягощением, висы.

В работе ***с воспитанниками, имеющими нарушения в развитии стопы,*** особое внимание следует уделять наличию у них противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений. Например, если у ребенка плоскостопие, ему противопоказана спортивная ходьба, ходьба на пятках, босиком по мягкой основе; полезна ходьба «по-медвежьи» с постановкой стоп внутрь. Для воспитанников, имеющих «О-образные ноги» (остаточные проявления рахита), наоборот противопоказана ходьба «по-медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х-образных» ногах нецелесообразны прыжки с зажатым между колен мячом, набивным мешочком, а полезны ходьба с постановкой стоп внутрь, упражнения в исходном положении сед, согнув ноги скрестно [1, с.85].

Выводы. Таким образом, систематическое осуществление индивидуально-дифференцированного подхода на физкультурных занятиях с учетом специфики заболеваний детей является одним из основных условий повышения эффективности обучения, а благодаря механизмам оздоровительного действия приведенных выше физических упражнений можно расширять функциональные возможности растущего организма без вреда для здоровья.

Представленный в статье материал позволит педагогам грамотно планировать физкультурные занятия с воспитанниками санаторного детского сада и проводить их с учетом возрастных особенностей, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности на высоком организационно-методическом уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2005. – 112 с.
2. Нарскин, Г.И. «Физическая реабилитация и укрепления здоровья дошкольников»: пособие для педагогов дошк. учреждений / Г.И. Нарскин. – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.

THE LITERATURE

1. Bogina, T.L. Protection of children's health in preschool institutions: a methodical manual / T.L. Bogina. – Moscow: Mosaic-synthesis, 2005. – 112 p.
2. Narskin, G.I. Physical rehabilitation and health promotion of preschool children: a manual for teachers of pres-school institutions / G.I. Narskin. – Mn .: Polymya, 2002. – 176 p.

УДК 378.1

МОНИТОРИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Корытько Наталия Александровна, студент пятого курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В работе рассматривается вопрос формирования общекультурных компетенций студентов, обучающихся в железнодорожном вузе, в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». Неотъемлемым условием этого процесса выступает представленный в статье мониторинг.

Ключевые слова: вуз, общекультурные компетенции, мониторинг, физическая культура.

Annotation. The issue of formation of general cultural competences of students studying at a railway university is being considered in the process of studying the discipline "Physical culture and sport". An integral part of this process is the monitoring presented in the article.

Key words: university, general cultural competence, monitoring, physical culture.

Главной целью современного обучения в вузе является формирование у студентов компетенций как готовности применять полученные знания, умения и личностные качества в стандартных и изменяющихся ситуациях профессиональной деятельности.

Особенности современного труда требуют от выпускников вузов не только проявления умственных усилий, но также физического и психического напряжения, что предъявляет особые требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям организма. В связи, с чем физическая культура