

образовательного процесса, физических и учебных нагрузок, которые соответствуют возрастным особенностям старшего школьного звена.

Так же к здоровьесберегающим технологиям можно отнести и следующие компоненты, без которых не может обойтись образовательный процесс в учебном заведении:

- Условия обучения ребенка в школе, которые включают в себя стресс, требования, методики обучения и воспитания и т.д;
- Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастом, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- Организованный и регламентированный расписанием двигательный режим.

Необходимо также отметить, что использование технологий по сохранению здоровья средних школьников влияет не только на личностные характеристики учащегося, а именно происходит повышение самооценки, самочувствия, проявление активности и инициативы, улучшения межличностных отношений с окружающими, но также и влияет на личность педагога.

Таким образом, благодаря, учебным заведениям в настоящее время у детей среднего школьного звена формируются установки и закладываются ценности относительно своего собственного здоровья. Именно поэтому необходимо учитывать все условия сохранения здоровья. Это могут быть следующие условия:

- Двигательный режим;
- Реабилитационные мероприятия, которые направлены на снятие стресса и утомляемости школьников;
- Повышение работоспособности учащихся благодаря различным технологиям;
- Пропаганда здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Библиографический список:

1. Ульянова, И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова // Молодой ученый. 2015. №10. С. 42 – 49.
2. Сонькина, В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.
3. Оплетин, А. А. Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры / А. А. Оплетин, С. В. Анненкова, М. Т. Фазлеев, А. В. Филатов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4(37). – С. 136-144.

УДК 371.72

Кутлугаллямова Н.С.
Kutlugallyamova N.S.

**МЕТОД ЦВЕТОТЕРАПИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**
**THE COLOR THERAPY METHOD IN PRIMARY SCHOOL AS A HEALTH-
SAVING TECHNOLOGY**

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме исследования: поиска и теоретического обоснования использования метода цветотерапии на уроках в начальной школе. Выделены положительные черты использования цветотерапии и влияние цвета для контроля своих эмоций особенно на уроках изобразительного искусства, технологии и арт-терапии. Цветотерапия использует свойства цвета, чтобы исцелять, заряжать энергией и успокаивать.

Ключевые слова: цветотерапия, ФГОС, цвет, психология цвета, здоровьесберегающая технология, уроках изобразительного искусства и технологии, арт-терапия, тест М. Люшера, Оптика И. Ньютона.

Annotation: The article is devoted to a current research problem: search and theoretical justification for the use of the color therapy method in primary school lessons. The positive features of using color therapy and the influence of color to control one's emotions are highlighted, especially in the lessons of fine arts, technology and art therapy. Color therapy uses the properties of color to heal, energize and calm.

Keywords: color therapy, Standards, color, color psychology, health-saving technology, fine arts and technology lessons, art therapy, M. Luscher test, I. Newton's optics.

Современный урок, как основная единица учебного процесса, должен быть здоровьесберегающим, здоровьесформирующим, мотивирующим обучающихся на здоровый образ жизни, а на основе развития жизненных навыков, обучающий культуре здоровья.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главных задач, обозначенных в нормах ФГОС [7]. Любая педагогическая технология, используемая на современном уроке, должна быть здоровьесберегающей.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке важно не только для физического состояния здоровья ребенка, но и для общего здоровья: и психического, и эмоционального, и нравственного, и социального.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это объединение принципов, приемов и методов в педагогике, создание необходимых условий для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — учащихся и учителей, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Одна из важных здоровьесберегающих методик в начальной школе – это цветотерапия, влияющая на физическое, умственное и душевное состояние младших школьников [4].

Каждый цвет влияет на каждого человека, а цветотерапия влияет на эмоционально-психологическое состояние детей и эти знания нужно использовать в разные моменты урока. Цвет – это собственная мощная сигнальная система природы – универсальный невербальный язык. Очень большое значение имеет какого цвета наглядность, используемая на уроках в начальной школе. Самый часто используемый цвет на уроке – красный, он заряжает энергией, заставляет обучающего обратить внимание и поэтому использование красного цвета целесообразно на каждом этапе урока, как для обобщения и выводов, для обращения внимания и подчеркивания главного в новой теме урока. Использование сигнальных карточек красного цвета учениками, позволяет педагогу быстро оценить усвоение знаний всего класса: кто не понял-поднимает красную карточку. Но если учитель демонстрирует наглядный материал, используя много красного цвета: таблицы, формулы, правила, для ученика, наоборот, это послужит «красной тряпкой», и он не захочет концентрировать на этом внимание и знания не усвоятся. Поэтому только самые главные слова, орфограммы должны быть выделены красным цветом, а другая информация – другими цветами.

Но точная информация усваивается не более чем в три цвета.

Часто используем для повышения внимания белый и черный цвета. Белый – нейтральный цвет, а черный – цвет контраста [2; с. 33-34]. Поэтому на уроке нужно чередование цветов: важное выделить красным и остальные опорные слова – белым или черным цветом. А карточки для опроса лучше делать белого цвета, так как белый цвет помогает логически мыслить.

Природу цвета в 1666 году исследовал великий ученый Исаак Ньютон [6].

Он изучал белый свет через треугольную призму и заметил, что длины волн света преломляются под разными углами, т.е. у каждого цвета разная длина волны. Ньютон заметил, что белый свет состоит из всех цветов радуги и его можно идентифицировать и упорядочить. Именно он впервые использовал слово «спектр» для множества цветов, создаваемых стеклянной призмой, и выявил спектр из 7 цветов.

Часто в школах используют зеленый цвет на стенах или панелях класса, который успокаивает, уравнивает, помогает отдохнуть глазам, снять нервное перенапряжение.

На уроках изобразительного искусства настраивать детей на урок, используя задания с использованием иллюстраций или пейзажей.

Например, рассматривая осенний пейзаж, сделать описание этого уголка природы зимой; или дорисовать на пейзаже свое воображение деревьев, цветов, реку. Во время выполнения таких заданий переключается нагрузка ребенка с одного полушария мозга на другое, в результате происходит расслабление и быстрое восстановление к выполнению более сложных задач. [5]. Методом цветовой психодиагностики является Таблица Люшера. Швейцарский психотерапевт Макс Люшер в 1949 г. разработал и опубликовал цветовой тест, который включал четыре основных цвета: оранжево-красный, ярко-желтый, сине-

зеленый и темно-синий; а также четыре вспомогательных цвета: фиолетовый, коричневый, черный и нейтральный серый. Эту методику можно использовать в школе для исследования уровня комфортности школьников, для выявления отношения ребенка к школе в период адаптации в 1 классе, для выявления учеников, склонных к депрессивным состояниям.

Данный тест является одним из инструментов в диагностике в цветотерапии и используется в арт-технике.

В основе арт-техники лежит творческая деятельность, в первую очередь рисования. С помощью арт-техники ребенок имеет возможность выразить свои переживания, чувства.

Кроме того, творческая деятельность помогает снять напряжение, способствует повышению детской самооценки, уверенности в собственных силах и развивает творческие способности.

Основная цель таких техник не в том, чтобы научить рисовать. Главная цель – это духовное развитие, самопознание человека через творчество и улучшения адаптации школьников. Творческие способности развиваются на уроках технологии, уроках изобразительного искусства, но и для преподавания других предметов, можно использовать методики арт-техники [1].

По рисунку можно диагностировать характер, настроение, здоровье ученика и вовремя это скорректировать.

Во время урока изобразительного искусства учитель обращает внимание на слабый нажим карандаша, что свидетельствует о быстрой утомляемости и психической нестабильности ребенка. А дети, у которых очень быстро меняется настроение – меняют и нажим карандаша несколько раз в течение всего процесса рисования. Большие, несимметричные рисунки, которые создают впечатление неаккуратных – это рисунки импульсивных учеников. Они часто не доводят линии до конца [3]. Таким детям нужно уделить внимание, помочь переключиться с помощью физкультминутки, глядя на зеленый цвет.

Физкультурную минутку психологического и зрительного разгрузки можно проводить по мере утомляемости детей, чередуя с дыхательной или пальчиковой гимнастикой или гимнастикой для глаз.

На уроках технологии используем разные виды работы с тканью и бумагой, позволяющие определить эмоциональное состояние через творчество и возможность улучшить:

Канзаши – это украшения для волос с использованием тканей разного цвета в традиционных японских прическах;

Квиллинг известен как бумагокручение – искусство изготовления плоских или объёмных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. Готовым спиралькам придаётся различная форма и получаются элементы бумагокручения;

Пэчворк -вид рукоделия, в котором по принципу мозаики сшивается цельное изделие из кусочков ткани (лоскутков).

Эти здоровьесберегающие технологии через выбор цвета, усиливают мотивацию к обучению, прививают принципы здорового образа жизни, обучают детей укреплять, сохранять и ценить свое здоровье, а учителю дают возможность,

используя метод цветотерапии, заметить и выявить изменения в настроении или в ухудшении здоровья, сохранить и укрепить здоровье детей, создав здоровьесберегающую образовательную среду.

Библиографический список:

1. Вайнер, Э. И. Как сохранить здоровье учеников. Методические разработки для учителя / Э. И. Вайнер. Москва: Чистые пруды, 2006. 30 с.
2. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. 2010. № 7. С. 33-38.
3. Дмитриева, Е. В. Социология здоровья: методологические подходы и коммуникационные программы / Е. В. Дмитриева. Москва, 2012. 224 с.
4. Дыхан, Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. [Текст] / Л. Б. Дыхан. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. 412 с.
5. Ирхин, В. Н., Ирхина, И. В. Учитесь на здоровье. Здоровье ориентированный образовательный процесс на уроке / В. Н. Ирхин. Москва: Чистые пруды, 2008. 32 с.
6. Ньютон Исаак. Оптика или трактат об отражениях, преломлениях, изгибаниях и цветах света / Пер С. И. Вавилова. Москва, 1954. 365 с.
7. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373. Министерство образования и науки РФ. Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования.

УДК 373.1

Куранов А. А., Сенина Ю. О.

Kuranov A. A., Senina Y. O.

*«Частное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

**ПРОВЕДЕНИЕ КИБЕРСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И СУЩЕСТВУЮЩИЕ
ПРОБЛЕМЫ**

**CONDUCTING ESPORTS EVENTS AMONG STUDENTS: DEVELOPMENT
PROSPECTS AND EXISTING PROBLEMS**

Аннотация: Киберспорт, как новая и стремительно развивающаяся дисциплина, привлекает внимание не только любителей компьютерных игр, но и профессиональных спортсменов и педагогов. В связи с этим актуальным становится вопрос интеграции киберспорта в образовательную систему, в частности, в учебную программу по физическому воспитанию. Включение киберспорта в занятия физической культурой имеет ряд потенциальных преимуществ.

Ключевые слова: Студент, Россия, стратегическое мышление, развитие навыков, киберспорт, спорт, команда, физическое воспитание, физическая культура, компьютерные игры, навык.

Abstract: Esports, as a new and rapidly developing discipline, attracts the attention of not only computer game enthusiasts, but also professional athletes and educators. In this regard, the issue of integrating esports into the educational system, in particular, into the physical education curriculum, becomes relevant. The inclusion of esports in physical education has a number of potential advantages.