

ряда детей танцуют, меняясь местами, выполняя разные движения (в зависимости от звучащей музыки). Если музыка медленная, то дети двигаются медленно на пальцах ног, при маршевой музыке они маршируют, при быстром темпе музыки дети начинают бегать, а когда зазвучит фольклорная музыка — начинают прыгать. При остановке музыки они встают в один ряд вдоль стены в указанном (громко объявленном) педагогом исходном положении или позиции (акула, малыш, веер, гнездо и т. д.) [4; 5].

Заключение. Подвижные игры гимнастического характера предоставляют неограниченные возможности для достижения эффективных результатов в процессе развития физического качества гибкости у детей. Систематическое и целенаправленное применение подвижных игр гимнастического характера не только эффективно способствуют двигательной координации и физической форме детей дошкольного возраста, но и стимулируют развитие гибкости как физического качества.

Список цитированных источников

1. Русев, Р. Теория физического воспитания / Р. Русев. — Благоевград : [б. и.], 2000.
2. Ганева, З. Модель игровой деятельности по физическому воспитанию и спортивной подготовке в детском саду / З. Ганева. — Бургас : БСУ, 2017.
3. Хаджиев, Н. Гимнастика / Н. Хаджиев. — София : [б.и.], 1979.
4. Димитрова, Зл. Музыкально-игровые формы / Зл. Димитрова. — София : [б.и.], 2013.
5. Димитрова, Зл. «Азбука Йоги» для детей дошкольного возраста / Зл. Димитрова // Науч. тр. Русен. ун-та, 2013. — Т. 52 (8.2). — С. 149.

УДК 378

Зыкова Ирина Анатольевна¹, Расолько Ольга Ивановна²

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь, ¹dmzikoff@mail.ru, ²ras_olga@mail.ru

РОЛЬ КУРАТОРА В ФОРМИРОВАНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОХРАНЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Труд педагога характеризуется высокой эмоциональной напряженностью и физической загруженностью. Профессиональные риски, влияющие на здоровье педагогов, формируются уже в начале его профессионального становления. Целесообразно ещё в период обучения в учреждении высшего образования заниматься вопросами здорового образа жизни будущих педагогов. Для создания резервов здоровья студентов необходимо соблюдение ими определённого комплекса принципов здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим и физическая активность — основные условия сохранения и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: резервы здоровья; студенческая молодёжь; куратор; процесс обучения; программа воспитательной работы.

Zykova Irina Anatolyevna¹, Rasolko Olga Ivanovna²

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, ¹dmzikoff@mail.ru, ²ras_olga@mail.ru

THE ROLE OF A GROUP MONITOR IN THE FORMATION OF RESPONSIBILITY FOR MAINTENANCE OF STUDENT'S HEALTH IN PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

The work of a teacher is characterized by high emotional tension and physical workload. Professional risks affecting the health of teachers are formed at the beginning of their professional development. It is advisable to deal with the issues of healthy lifestyle of future teachers even during the period of training in a higher education institution. To create health reserves for students, they must comply with a certain set of principles of a healthy lifestyle. Optimal motor mode and physical activity — the main condition for maintaining and strengthening the health of students.

Key words: health reserves; student youth; curator; learning process; educational work program.

Введение. Формирование ценностных установок и жизненных приоритетов сохранения и укрепления здоровья будущих воспитателей дошкольного образования является на современном этапе актуальной социальной задачей. Реализация задач здоровьесбережения студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования ведёт к повышению их профессиональной компетентности, обеспечению качества дошкольного образования в целом.

Основная часть. Проблема формирования здоровья и здорового образа жизни носит выраженный междисциплинарный характер, изучение которого входит в компетенцию разных дисциплин, однако она относится к числу недостаточно разработанных в современной науке (Е. И. Трусъ, М. Ю. Сурмач). Различные аспекты, отражающие содержание категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование здорового образа жизни», исследованы в работах Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, А. Н. Вараксина,

Э. Н. Вайнера, А. А. Деркача, Э. М. Казина, Г. А. Калачёва, Е. А. Лобковской, Л. М. Митиной, Н. П. Сазонова, Е. М. Семёновой, А. М. Столяренко, Е. П. Чесноковой, Е. В. Чуменко и многих других.

Труд педагога характеризуется высокой эмоциональной напряженностью и физической загруженностью. Исследования Е. А. Лобковской свидетельствуют, что психологическое и физическое неблагополучие педагогов увеличивает вероятность невротических и психосоматических проявлений у детей. Профессиональные риски, влияющие на здоровье педагога, формируются уже в начале его профессионального становления. Поэтому целесообразно ещё в период обучения в учреждении высшего образования заниматься вопросами здорового образа жизни будущих педагогов [1, с. 236].

Процесс обучения в учреждении образования — один из тех видов интеллектуальной деятельности, который требует огромной нервно-эмоциональной нагрузки. Особенно сложное положение у студента, когда объём информации возрастает, содержание учебных предметов усложняется, и он оказывается в новых специфических морально-психологических условиях умственной деятельности. Меняется ритм умственного труда, отдыха и сна, становятся непривычными методы и формы обучения, появляются новые психические эмоции и состояния. Учебная нагрузка, превышающая в течение семестра 10 часов в сутки, в период экзаменов увеличивается до 15 часов. Кроме того, сам экзамен вызывает у студента проявления стрессового характера. Многие недосыпают в течение учебного года, тем более в период экзаменов [2, с. 137].

В условиях учреждения высшего образования функционирует комплексная программа воспитательной работы, охватывающая все этапы становления личности молодого специалиста и стороны его деятельности в процессе обучения. В повышении качества воспитательной работы в учреждении высшего образования существенная роль отводится куратору. Куратор (от лат. *curator* попечитель) — лицо, которому поручено наблюдение за ходом какой-либо работы. Деятельность куратора — неотъемлемая часть образовательного процесса учреждения высшего образования, оказывающая существенное влияние на его микросреду, развитие и воспитание личности студента. Среди основных функций куратора студенческой группы — планово-ориентировочная, организаторская, воспитательно-развивающая, познавательно-развивающая, коммуникативная, диагностическая, методическая, профессиональная [3, с. 8].

Проведенные кураторами опросы, беседы, кураторские часы, наблюдение позволяют выявить сложности, которые студенты испытывают в процессе обучения в новых для себя условиях. Для создания резервов здоровья студентам необходимо соблюдать определённый комплекс принципов здорового образа жизни, знать что оптимальный двигательный режим и физическая активность являются основным условием сохранения и укрепления здоровья. Используя индивидуальные и коллективные формы работы, куратор имеет возможность отметить следующие пути создания резервов здоровья, которые продлевают нормальную деятельность всех систем органов: систематические занятия физкультурой, физическим трудом, поддержание физической формы; физическая нагрузка не менее 6 часов в неделю; оптимум умственной и физической нагрузки, активный отдых после усиленной умственной работы, рациональное чередование труда и отдыха; рациональное сбалансированное питание, снижение избыточного веса, ограничение употребления сахара, сладостей и животных жиров; отказ от вредных привычек; закаливание организма; пребывание на свежем воздухе не менее 2—3 часов в день; строгое соблюдение режима дня, ночной сон не менее 8 часов в сутки; при необходимости — изменение образа жизни; удовлетворенность бытом, учёбой, работой [4, с. 176].

Куратор в своей работе должен руководствоваться тем фактом, что к самостоятельным занятиям физической культурой студенты нашего университета оказались недостаточно подготовленными [5, с. 122], эту форму работы над собой использует незначительная часть молодёжи. Влияние двигательной активности на умственную работоспособность студентов часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, типовой учебной программой для учреждений высшего образования отводится слишком мало времени для занятий физической культурой для студентов всех курсов. Поэтому необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями [6, с. 4]. Безусловно, при выборе различных форм занятий физической культурой необходим учёт результатов медицинского осмотра студента специалистами, преподавателем физического воспитания. Для ежедневных самостоятельных занятий целесообразно рекомендовать прогулки пешком до начала и после учебных занятий; обязательную утреннюю гигиеническую гимнастику, плавание, бег, езду на велосипеде, спортивные игры, туристические походы, посещение спортивных секций и кружков и многое другое. Ценными правилами сохранения здоровья являются принципы постепенности при выполнении физических нагрузок, осознанности и активности, доступности, систематичности.

Самостоятельная физическая подготовка имеет специфические принципы, и прежде чем начать занятия, студентам следует их усвоить. Так, принцип индивидуализации определяется кругом тех интересов, которые выбирает сам занимающийся из разнообразного арсенала физических упражнений и видов спорта. Зачастую это зависит также от состояния здоровья, половых индивидуально-типологических особенностей, имеющихся возможностей. Принцип непрерывности характеризуется регулярностью, заблаговременно продуманными занятиями, в которых последовательно распределяется материал. Научными исследованиями доказано, что эффективнее заниматься регулярно три-четыре раза в неделю по часу, чем один раз в неделю в течение 3—4 часов [6, с. 6]. Принцип рациональных физических нагрузок предусматривает постепенное

их повышение, где рационально сочетается движение и отдых. Принцип всестороннего физического развития характеризуется разносторонней физической подготовкой, направленной на эффективное развитие физических качеств и, в первую очередь, выносливости, силы, гибкости. Принцип врачебного контроля и самоконтроля предполагает предварительные и текущие консультации у врача и постоянный самоконтроль. Его соблюдение позволяет оценить правильность самостоятельной тренировки.

Духовность, нравственность, стремление следовать здоровому образу жизни, сохранять и укреплять собственное здоровье должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни родителей студентов и, конечно, всего профессорско-преподавательского состава учреждения высшего образования для авторитетного примера студенческой молодежи.

Заключение. Диагностика здоровья и пути создания его резервов у студенческой молодежи является важным направлением социальной политики государства. Одна из важнейших задач учреждения высшего образования — формирование способности студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья как профессиональной ценности. На современном этапе развития системы высшего образования в этом направлении необходим поиск новых методов изучения проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи.

Список цитированных источников

1. Лобковская, Е. А. Некоторые проблемы нравственного здоровья будущих воспитателей дошкольного образования / Е. А. Лобковская // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : материалы IX Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 23 марта 2018 г. / Баранович. гос. ун-т ; редкол. : Н. Г. Дубешко (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи : ИП Хохол Е.Г., 2018. — С. 236—238.
2. Зубра, А. С. Культура умственного труда студента : пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. С. Зубра. — Минск : Дикта, 2006. — 228 с.
3. В помощь куратору : метод. реком. / авт.-сост. Т. Н. Ковалёва [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Ковалёвой. — Минск : БГПУ, 2007. — 56 с.
4. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошкевич [и др.]. — 3-е изд. — Минск : Выш. шк., 2007. — 238 с.
5. Калюнов, Б. Н. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом на основании данных социологического опроса студентов / Б. Н. Калюнов, И. В. Григоревич, Н. Н. Саликова // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30—31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: В. Е. Васюк [и др.]. — Минск, 2008. — С. 121—123.
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов вузов : пособие / И. В. Григоревич [и др.]. — Минск : БГПУ, 2012. — 92 с.

УДК: 3.37.04

Иовва Ольга Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент
Государственное образовательное учреждение «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»,
Тирасполь, Республика Молдова, Приднестровье, olea_74@mail.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ ЭЛЕМЕНТАРНОГО ТУРИЗМА

Раскрывается актуальность проблемы формирования двигательных способностей у дошкольников, которая обусловлена тем, что в последние годы во всем мире наблюдается рост числа инвалидов, как взрослых, так и детей. Детская инвалидность соответственно является показателем ухудшения состояния здоровья населения. Общеизвестно, что именно здоровьем подрастающего поколения характеризуется репродуктивность нации, которая является фактором национальной безопасности и имеет большое социальное значение.

Ключевые слова: двигательные способности; опорно-двигательный аппарат; элементарный туризм.

Iovva Olga Andreevna, PhD in Education, Associate Professor
Pridnestrovian State University, Tiraspol, the Republic of Moldova, Transnistria, olea_74@mail.ru

FORMATION OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH LOCOMOTOR DISORDERS THROUGH ELEMENTARY TOURISM

Reveals the relevance of the problem formation of motor abilities in preschoolers, which is due to the fact that, in recent years all over the world, there is an increase in the number of people with disabilities, both adults and children. Child disability is an indicator of deterioration in the health of the population. It is well known that it is the health of the younger generation set the reproductive capabilities of the nation and is a factor of national security has a big social role.

Key words: motor abilities; musculoskeletal system; elementary tourism.

© Иовва О. А., 2020

* Сведения об авторе составлены на основе поданной заявки.