

Таким образом, исходя из проанализированных понятий и уровней педагогических условий, было сделано соответствующее заключение. А именно, педагогическими условиями, от которых зависит эффективность использования средств хатха-йоги для решения задач учебного процесса студентов СУО (в том числе повышения их физической подготовленности), являются общие требования к образовательному процессу и частные требования к выполнению упражнений.

Общие требования:

– учет индивидуальных особенностей студентов СУО: заболеваний, их разнообразия и сочетанности, уровня физической подготовленности и функционального состояния;

– учет интереса студентов к занятиям с использованием хатха-йоги. Установлено, что 61 % опрошенных студентов СУО заинтересованы в занятиях по физической культуре с применением хатха-йоги (Д.В. Жамойдин, 2006);

– необходимость классификации упражнений с учетом сложности, направленности на развитие физических качеств и противопоказаний, обусловленных заболеваниями;

– нормирование параметров физических нагрузок с учетом умеренной зоны интенсивности. При этом выполняются рекомендации физиологов по дозированию физических нагрузок для лиц в возрасте 20 лет при занятиях оздоровительной направленности по показателю ЧСС не более 140 уд/мин;

– соблюдение последовательности применения традиционных средств и упражнений хатха-йоги в структуре занятий в зависимости от сочетания упражнений по направленности на развитие физических качеств;

– учет требований типовой учебной программы (цель, задачи, средства).

Частные требования:

– освоение упражнений хатха-йоги с последовательностью, обеспечивающей реализацию принципов доступности и индивидуализации, непрерывности и наращивания воздействий (вначале дыхательные и динамические, затем статические и статико-динамические упражнения);

– выполнение упражнений с согласованием фаз дыхания и движений, в сочетании с непрерывным и медленным диафрагмальным и одновременно гортанным дыханием «уджайи», не допуская нагуживаний и пауз в дыхании. При этом происходит слитное повторение упражнений хатха-йоги и придание им искусственно циклического характера. Соотношения фаз дыхания и движений в начале учебного года синхронные (1:1), и кратные (1:2, 1:3 и т.д.) при положительной динамике изменений функционального состояния;

– применение упражнений с паузами в дыхании в неподвижных исходных положениях в состоянии покоя. Это обусловлено наличием у студентов СУО «патологических отклонений в состоянии здоровья» и противопоказаниями к «статическим напряжениям, связанным с задержкой дыхания; упражнениям, сопровождающимся значительным нагуживанием» (по типовой учебной программе «Физическая культура»);

– выполнение статических поз с нагрузкой не более 50 % от индивидуального максимума. Необходимо для предотвращения возможного срыва механизмов адаптации периферической и центральной гемодинамики.

## ВОЗМОЖНОСТИ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Загоровская Л.Н.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Проблема формирования нравственных качеств личности дошкольников, привычек нравственного поведения стояла перед педагогами всегда. Как показывают социологические исследования, проведенные среди родителей и воспитателей, самыми ценными качествами детей, несмотря на увлечение ранним интеллектуальным развитием, и те и другие считают доброту и отзывчивость, а наиболее острой проблемой педагоги считают нарастание детской агрессивности, жестокости, эмоциональной глухоты, замкнутости на себе и собственных интересах. Стержнем и показателем нравственной воспитанности человека является характер его отношения к людям, к природе, к самому себе. С точки зрения гуманизма это отношение выражается в сочувствии, сопереживании, отзывчивости, доброте. Исследования в области дошкольной психологии и педагогики показывают, что все эти чувства могут формироваться у детей уже в дошкольном возрасте.

«Учебная программа дошкольного образования» для детей дошкольного возраста содержит раздел, специально посвященный воспитанию нравственных качеств личности, в котором на первый план выходит стратегия эмоционально-нравственного воспитания дошкольника, направленная не только на осознание своих качеств и переживаний, усвоение правил и норм поведения, но, в первую очередь, на развитие сопричастности, чувства общности с другими, в целом на формирование доброжелательного отношения к окружающим. Вместе с тем методы такого воспитания далеко не столь очевидны и представляют серьезную педагогическую проблему.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое реализуется в учреждении дошкольного образования в физическом воспитании. Олимпийское образование, которое в последние годы приобретает широкую популярность, является частью государственной политики Республики Беларусь и включено в «Учебную образовательную программу дошкольного образования», позволяет совершенствовать содержание физического воспитания, повышать культуру межличностных взаимоотношений, содействует воспитанию подрастающего поколения в духе общечеловеческих ценностей, морали, дружбы между людьми. В олимпийском образовании нравственное развитие осуществляется на основе культурных традиций. Олимпийская культура обладает воспитательным потенциалом, особую значимость в контексте олимпийского образования приобретают ценностные установки. В педагогическом словаре нравственность определена как особая форма общественного сознания и вид общественных отношений, один из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм [2]. В олимпийском образовании нравственные нормы получают обоснование в виде идеала спортсмена-олимпийца, как идеала физического и нравственного совершенства.

Одним из основных средств олимпийского образования в учреждениях дошкольного образования являются спортивные и подвижные игры с правилами. В игре с правилами дети проявляют выдержку и волю, быстроту реакции на неожиданные изменения игровой ситуации, чувства смелости и решительности. Двигательная деятельность детей содействует воспитанию у них умения подчинять свои чувства и желания определенным правилам, общим для всех детей, активизирует нравственное развитие личности ребенка, прежде всего, способствуя формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, дружеская поддержка, чувство справедливости, честности. Это ярко проявляется в спортивных и подвижных играх и упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью найти оптимальный вариант согласования действий («Мини-футбол», «Строители», «Спасатели», «Хоккей» и т. д.). Взаимная ответственность, зависимость общего результата от выполнения определенных действий обеспечивает ребенку возможность самовыражения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство коллективизма. Активное проявление детьми на занятиях всех указанных качеств в силу их повторяемости переносится в повседневную жизнь. В олимпийском образовании дошкольников широко используются художественные средства: литература (сказки, рассказы, легенды и мифы, мультфильмы, фильмы, музыкальные произведения, картинки и репродукции на олимпийскую тематику). В процессе олимпийского образования воспитательные задачи решаются и при ознакомлении детей со спортсменами, достигшими высоких результатов и защищавшими честь страны на мировых соревнованиях.

В практике работы УДО № 425 г. Минска разработано дополнение к «Учебной программе дошкольного образования», которое призвано содействовать решению ряда задач: а) формирование и совершенствование системы знаний о спорте, Олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, основных идеалах и ценностях олимпизма; б) формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями в рамках здорового образа жизни; в) гармоничному и разностороннему развитию как физических, так и духовных способностей; г) формирование патриотических взглядов и гуманистических представлений через идеалы и ценности олимпизма. Основными средствами реализации разработанного дополнения являются подвижные и спортивные игры, игровые задания, художественные средства (сказки, рассказы, стихи, иллюстрации, фильмы, мультфильмы на спортивную и олимпийскую тематику). Основная форма работы – дополнительные занятия.

В исследовании был включен социометрический эксперимент для определения межличностных отношений детей и оценки нравственного климата в группе. Изучено эмоциональное отношение к нравственным нормам у детей дошкольного возраста по методике «Сюжетные картинки».

Анализ эмоционального отношения к нравственным нормам детей старшего дошкольного возраста свидетельствовал об одинаковом количестве детей по каждому уровню обследования (таблица).

Таблица – Критерии оценки уровней эмоциональных отношений детей контрольной и экспериментальной групп

Уровень	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	8–32 %	7–28 %
Средний	13–52 %	12–48 %
Низкий	4–16 %	6–24 %

Результаты исследований показали, что большинство детей имеют средний уровень, дети правильно раскладывают картинки, обосновывают свои действия; эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо, не формулируют нравственную норму, используют дихотомические понятия (хорошо-плохо).

Анализ социометрического исследования проводился по уровню благополучности взаимоотношений, коэффициенту взаимности, индексу изолированности. Показатель уровня благополучности взаимоотношений во всех группах высокий, следовательно, все группы являются благополучными. Большинство детей групп удовлетворены своими взаимоотношениями со сверстниками. По показателю «коэффициент взаимности» экспериментальная группа имеет высокие результаты, что свидетельствует о сплоченности детей в группах

и дружеских отношениях. В контрольной группе результат коэффициента взаимности свидетельствует о том, что имеются деления детей на группировки, индекс изолированности в контрольной группе значительно выше, чем в экспериментальной (рисунок).

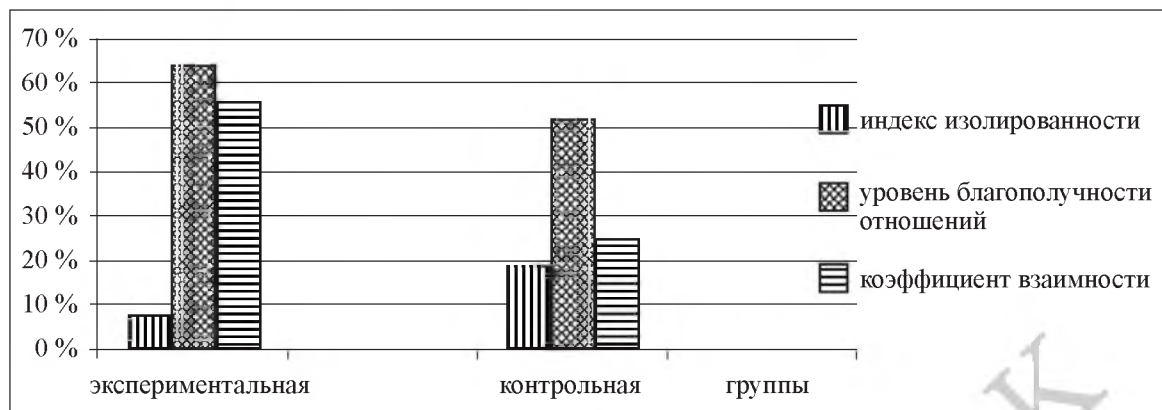


Рисунок – Результаты социометрического исследования детей дошкольного возраста

Дошкольное детство – один из периодов жизни человека, в котором на основе естественного развития и социализации закладываются основы здоровья, физического и психического развития, знаний, личностных качеств, мировосприятия, различных элементов культуры (нравственной, эстетической и других). Данный период развития детей предоставляет наиболее благоприятные возможности для воспитательной нравственной деятельности, в том числе через олимпийское образование.

1. Козлова, С. А. Теория и методика ознакомления дошкольников с социальной действительностью: учеб. пособие / С. А. Козлова. – М.: Академия, 1998. – 157 с.
2. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспирова. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
3. Амонашвили, Ш. А. Гуманно-личностный подход к детям / Ш. А. Амонашвили; гл. ред. Д. И. Фельдштейн. – М.; Воронеж: НПО Модэк, 1998. – 544 с.
4. Логинова, В. И. Дошкольная педагогика / В. И. Логинова, П. Г. Саморукова. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.
5. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – М.: Владос, 2003. – 160 с.
6. Столяров, В. И. Проблемы гуманизации воспитательно-образовательного процесса в детском саду / В. И. Столяров; Перм. гос. нед. ин-т. – Пермь, 1993. – 207 с.

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

**Зайцева К.В.,**

Академия управления при Президенте Республики Беларусь,

Республика Беларусь

Сегодня Интернет, социальные сети играют важную роль в современном обществе. Всего несколько лет назад наличие компьютера в семье было не обязательным, сейчас же жизнь без компьютера, как и без Интернета, невозможно себе представить. При помощи Интернета люди за очень короткое время узнают о происходящем в мире, общаются на различных форумах, немаловажную роль играет Интернет и в получении информации для учебных заданий и проектов.

В настоящее время количество социальных сетей в Интернете и численность их участников растет с невероятной быстротой. Социальные сети уже посещает более чем две трети онлайн-аудитории во всем мире, и это четвертая по популярности онлайн-категория после поисковых порталов, информационных порталов и программного обеспечения, которая опережает даже электронную почту (по данным компании Nielsen Online, исследующей онлайн-поведение в 9 странах). По данным той же компании, использование онлайн-сообществ растет вдвое более быстрыми темпами, чем любой из четырех других секторов сети Интернет, и в три раза быстрее, чем пользование Интернетом в целом. Социальные сети (social networks) привлекают людей, преследующих различные цели: поддержание контакта со старыми знакомыми и поиск новых; поиск работы, продвижение своего бизнеса, профессиональное общение; обмен информацией и медиаконтентом с другими