

Выводы. Подход, основанный на учете объективных факторов эффективного и качественного освоения техники прыжка, позволял тренерам не только видеть и понимать причины ошибок, но и:

- выстраивать оптимальную стратегию освоения прыжков для каждой гимнастки, позволяющую своевременно осуществлять развитие необходимых физических качеств и способностей;
- вносить изменения в программу межмышечной координации;
- корректировать процесс адаптации к нагрузкам с целью профилактики травматизма.

1. Анализ выступления спортивной сборной команды России по художественной гимнастике в Рио-де-Жанейро / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 186–189.

2. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике – 2017 в Италии / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 246–252.

3. Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е. Н. Медведева [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 102–106.

УДК 796.071.4:371.51

*Крашевская Я.А.,
Заколотная Е.Е.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ДИСЦИПЛИНА КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

*Krashevskaja Ya.A.,
Zakolodnaja E.E.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

DISCIPLINE AS A BASIS FOR SUCCESSFUL PEDAGOGICAL ACTIVITY OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

ABSTRACT. Nowadays the problem of school discipline has not lost its relevance but only escalated. Democratization of the school environment significantly influenced on the students behavior. Pupils have become more active, independent and enterprising, free in expressing their opinions and actions and are not at all inclined to unconditionally follow the disciplinary rules. These circumstances cause serious concern to teachers who understand that positive changes. However it can cause significant difficulties in the educational process, reduce its effectiveness and adversely affect on the level of education and pupils politeness.

KEYWORDS: teacher; student; discipline; democratization; education; politeness; security.

АННОТАЦИЯ. В современный период проблема школьной дисциплины не потеряла свою актуальность, а лишь обострилась. Демократизация школьной среды существенно повлияла на поведение учащихся, которые стали более активны, самостоятельны, инициативны, свободны в выражении собственного мнения, в поступках, не склонны к безусловному следованию дисциплинарным правилам. Данные обстоятельства вызывают серьезную озабоченность учителей, которые понимают, что эти изменения могут вызвать существенные трудности в учебно-воспитательном процессе, снизить его результативность и негативно повлиять на уровень образованности и воспитанности школьников.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: учитель; учащийся; дисциплина; демократизация; образованность; воспитанность; безопасность.

Проблема школьной дисциплины в течение многих веков всегда являлась предметом поиска ответа на вопрос педагогов: как найти меру между строгостью и свободой ребенка? И в настоящее время эта проблема не потеряла свою актуальность. Проблеме дисциплины придавали первостепенное значение все великие педагоги, во все эпохи и режимы. Вопрос о школьной дисциплине ставил в свое время А.С. Макаренко, среди современных педагогов, изучающих проблему дисциплины, можно назвать В.А. Слостенина, И.Ф. Исаева, Е.Н. Шиянова и др. [1].

Дисциплина – определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации. Дисциплинарные требования, не соответствующие детской природе, ведут к тому, что наставники и ученики превращаются словно в два враждебных лагеря. Обмануть учителя, нагрубить ему, совершить дерзкую шалость за его спиной – все это доставляет удовольствие и повышает авторитет ученика в глазах его одноклассников. Нарушение дисциплины в школе затрудняет качественное проведение учебных занятий и мешает подготовке обучающихся к соблюдению правил в социуме. Дисциплина на уроке – это залог выполнения заданий педагога, а нарушение дисциплины (особенно на уроке физической культуры), кроме всего прочего, может привести к серьезным травмам. Ученики, которые систематически нарушали дисциплину в школе, и после окончания школы нарушают трудовую дисциплину, становятся правонарушителями, приносящими вред обществу. Поэтому педагогам необходимо проводить большую воспитательную работу, направленную на предупреждение нарушения дисциплины и порядка [2].

Школьная дисциплина требует обязательного выполнения требований старших; для нее характерно признание детьми авторитета учителя, родителей. И эта проблема была всегда дискуссионной. Во-первых, дисциплина – это то, с чем ребенок не рождается, то, чего в нем от природы нет, и то, что необходимо в него «вложить». И потому дисциплинированность детей и дисциплина в школе – это всегда есть определенный результат воспитания, который очень важен для характеристики как самих детей, так и оценки школы. Заявление, что в этой школе или классе нет дисциплины, звучит как приговор: это плохая школа, это плохой класс, туда ребенка отдавать не следует. Недисциплинированный ученик – беда всей школы, недисциплинированный работ-

ник не нужен работодателю. Во-вторых, понятие «дисциплина» как определенный порядок, следование норме всегда воспринимается людьми как противопоставление свободе, как ограничение, принуждение, лишение. К сожалению, у большинства педагогов и школьников слово «дисциплина» ассоциируется с запретами и наказаниями и потому вызывает, скорее всего, отрицательные эмоции. В-третьих, запутанна, противоречива связь между внешней дисциплиной и нравственностью как сугубо внутренним состоянием человека. Дисциплина является не средством, а результатом воспитания [3].

Ученики выбирают определенное поведение в определенных обстоятельствах: у опытных, хорошо знающих свой предмет учителей на уроках не бывает нарушений дисциплины. И наоборот, плохо подготовленный учителем урок насыщен разговорами школьников, телефонными играми, смехом, различными другими нарушениями. Огромное значение имеет качество отношений между учителем и учеником, их партнерство, а также психологическая атмосфера внутри класса. Личность учителя является основой и залогом дисциплины на уроках: требовательность, яркий образ учителя – все это несет воспитывающую функцию и формирует мотивацию к добросовестным занятиям по учебному предмету, который ведет этот учитель. Педагог должен всегда быть интересен для учеников как личность. В современной школе используются разнообразные методы решения проблемы дисциплины, в том числе и «репрессивные» методы (вызовы родителей, записи в дневнике, удаление из класса и др.). Во многих школах не уделяется должного внимания предупреждению нарушений дисциплины, учету возрастных и индивидуальных особенностей детей. К сожалению, учителя не имеют достаточной подготовки в этой области, плохо знакомы с основными подходами к решению проблемы дисциплины в современной психологии и педагогике [2–5].

Во время прохождения педагогической практики в школе в ноябре–декабре 2018 года в качестве учителя физической культуры и здоровья студентом-практикантом был выявлен ряд проблем, которые не давали возможности эффективно проводить уроки:

- а) недисциплинированность, которая проявлялась следующим образом:
- дети приходили на урок в спортивный зал, когда хотели (часто опаздывали на 5–10 минут);
 - занимались без спортивной формы и сменной обуви;
 - на уроке делали то, что хотели: брали спортивный инвентарь без разрешения, без присмотра и страховок баловались на брусках, танцевали;
 - во время урока были погружены в телефонные игры, на просьбу убрать телефон, заявляли: «Вы не имеете права», «кто Вы такой, что бы у меня телефон забирать?» и т. д.;
 - вообще не реагировали на замечания учителя и практикантов;
 - неуважительно относились к учителю физической культуры, огрызались, его требования, указания и распоряжения игнорировали и всем своим видам демонстрировали недовольство.

Был случай – в 8 классе учитель сделал замечание ученику, который пришел на урок без спортивной формы (по неуважительной причине). Когда учитель отвернулся, ученик его ударил, затем убежал и закрылся в раздевалке. Так он вел себя не только

на уроке физической культуры. Например, на уроке географии он бросал в учителя мел и указку;

б) причиной такого поведения, на наш взгляд, является недобросовестное отношение учителей к своей работе, которое заключалось в том, что они:

- заставляли учеников заниматься без спортивной формы и обуви;
- проводили уроки без должной подготовки к ним; урок «Час здоровья и спорта» проводился без подготовительной части;
- в грубой форме на глазах у всех детей выгоняли из спортивного зала учеников, которые плохо себя вели (тем самым показали остальным неспособность конструктивно разрешать конфликтные ситуации);
- когда практиканты пытались привлечь к занятиям учеников, которые сидели на скамейках, учителя говорили «не трогайте их, пусть сидят».

Из-за некачественного проведения уроков физической культуры у учеников были плохо развиты почти все физические качества. Они с трудом делали наклоны вперед и не могли бегать в подготовительной части урока, не могли ловить или отбивать мяч. Когда практиканты начали с ними работать, хвалить, показывать, как правильно выполнять то или иное упражнение, у детей появились мотивация, желание и интерес к уроку физической культуры.

В этой школе есть учитель физической культуры, который ведет уроки в младших классах. Детям нравится урок физической культуры и они с радостью выполняют все задания, потому что уроки интересны и по форме и по содержанию. Благодаря наблюдениям за уроками молодого педагога, практиканты поняли, что основа успешной деятельности этого учителя – дисциплина и порядок на каждом уроке.

В результате наблюдения и анализа проблем, которые сопровождали практикантов в период прохождения педагогической практики в школе, можно сделать следующие выводы:

- когда с уважением относишься к детям, то они отвечают взаимностью;
- учиться должны не только ученики, но и учителя;
- учитель должен обладать максимальным авторитетом и тогда с него будут брать пример его ученики. Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель. Он – олицетворенный метод обучения, само воплощение принципа воспитания;
- к каждому ребенку нужно искать индивидуальный подход. «Если без сердца идете к детям, урок не состоится» (Ш.А. Амонашвили).

Несмотря на все многообразие подходов к решению проблемы школьной дисциплины, хорошее знание своего предмета и методическая грамотность педагога являются наиболее важными условиями, которые способны предупредить нарушения дисциплины на уроке и обеспечить эффективность учебно-воспитательного процесса. Учитель должен тщательно готовиться к уроку, не допускать ни малейшей некомпетентности. Дисциплина, мотивация и кооперация – важнейшие цели, достижение которых должно в настоящее время стать основной управленческой задачей в отечественном образовании.

1. Мамаева, А. А. Дисциплина школьников на уроке / А. А. Мамаева, Т. А. Миллер, П. О. Тюрина // Новая наука: проблемы и перспективы: Междунар. науч. период. изд. по

итогах Международ. науч.-практ. конф. (26 декаб. 2016 г., г. Стерлитамак): в 3 ч. – Ч. 2. – Стерлитамак АМИ, 2016. – № 121-2. – С. 77–79.

2. Сахипгареева, Л. А. Проблема школьной дисциплины / Л. А. Сахипгареева // Инновационные педагогические технологии: материалы Международ. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 201–205.

3. Созонов, В. П. Температура школьного тела / В. П. Созонов // Директор школы. – № 9 (212). – М., 2016. – С. 83–90.

4. Заболотная, И. А. Проблема школьной дисциплины в педагогическом наследии В. Сиповского / И. А. Заболотная // Теория и практика образования в современном мире: материалы III Международ. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). – СПб.: Реноме, 2013. – С. 85–87.

5. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – СПб.: Питер, 2004. – 193 с.

УДК 796.015

Кулешова М.В.,

Николаева И.В.

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, Челябинск

ПРИМЕНЕНИЕ ГИПОКСИЧЕСКИ-ГИПЕРКАПНИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ДЫХАТЕЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРЕ «КАРБОНИК» И ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА У СПОРТСМЕНОВ

Kuleshova M.V.,

Nikolaeva I.V.

Ural State University of Physical Culture
Russian Federation, Chelyabinsk

APPLICATION OF HYPOXIC-HYPERCAPNIC TRAINING ON THE RESPIRATORY CARBONIK SIMULATOR AND CEREBRAL HEMODYNAMICS OF SPORTSMEN

ABSTRACT. The article discusses the effect of hypercapnic-hypoxic training on the carbonic breathing simulator on the cerebral hemodynamics of athletes. As a result of the study, it was revealed that under the influence of hypercapnic-hypoxic training there is observed a reduction in cerebral autoregulation disorders, metabolic perfusion reserve increase, vascular tone normalization, cerebral arteries hyperresistivity decrease, and brain tolerance to ischemia increase. The obtained initial data confirmed the important role of the use of carbonic therapy in the training process and athletes' rehabilitation.

KEYWORDS: cerebral hemodynamics; transcranial duplex scanning (TCD); hypercapnic-hypoxic training; carbonic therapy.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается влияние гиперкапнически-гипоксических тренировок на дыхательном тренажере «карбоник» на показатели церебральной