

# ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ

ОБУЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВОСПИТАНИЕ

2016 № 7 (18)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ» № 7 (18) 2016 ISSN 2410-2881



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»  
[HTTP://PROBLEMSPEDAGOGY.RU](http://PROBLEMSPEDAGOGY.RU)



ISSN 2410-2881



07.06.2016



ISSN 2410-2881 (печатная версия)  
ISSN 2413-8525 (электронная версия)

КӨШІРМЕ  
КОПИЯ

Проблемы  
педагогикки

№ 7 (18), 2016

# Проблемы педагогикки

## № 7 (18), 2016

Печатный тираж 12 000 экз.  
Печатный тираж 2014 года  
Печатный тираж в августе  
18 07 2016  
Дата выхода в свет:  
2017 2016  
Формат 84x105/16  
Бумага офсетная  
Грештура «Таблица»  
Почтовый индекс  
Удт. дек. в. 4.22  
Тираж 1 000 экз.  
Заказ № 774  
ТИПОГРАФИЯ  
ООО «ПрессСтан»  
150023 г. Иваново,  
ул. Дзержинский, 39  
24 307  
Тиражирование  
распространение  
и распространение  
в Российской Федерации  
ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «ПрессСтан»  
150023 г. Иваново,  
Жуковский, д. 39  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«Проблемы Педагогикки»  
Сайт: www.pedproblemy.ru

Москва  
2016



ДҰРЫС  
ПББ БАСТЫҒЫ 20\_\_ ж.  
ВЕРНО  
НАЧАЛЬНИК ОУПІ 20 19 г.



КОШІРМЕ  
КОПИЯ

# Проблемы педагогики

№ 7 (18), 2016

Импакт-фактор РИНЦ: 1,94

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Выходит 12 раз в год

Издается с 2014 года

Подписано в печать:

18.07.2016

Дата выхода в свет:

20.07.2016

Формат 70x100/16.

Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,22

Тираж 1 000 экз.

Заказ № 754

ТИПОГРАФИЯ

ООО «ПресСто».

153025, г. Иваново,

ул. Держинского, 39,

оф.307

Территория

распространения:

зарубежные страны,

Российская Федерация

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Олимп»

153002, г. Иваново,

Жиделева, д. 19

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Проблемы науки»

Свободная цена

Главный редактор: Вальцев С.В.

Зам. главного редактора: Котлова А.С.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

*Стукаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Баулина М.В.* (канд. Пед. Наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Линькова-Даниельс Н. А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Матвеева М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Селитреникова Т.А.* (канд. пед. наук, Россия), *Шамишина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия).

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

*Абдуллаев К.Н.* (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Акбуллаев Н.Н.* (д-р экон. наук, Азербайджанская Республика), *Аликулов С.Р.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Ананьева Е.П.* (канд. филос. наук, Украина), *Асатурова А.В.* (канд. мед. наук, Россия), *Аскарходжаев Н.А.* (канд. биол. наук, Узбекистан), *Байтасов Р.Р.* (канд. с.-х. наук, Белоруссия), *Бакико И.В.* (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), *Бахор Т.А.* (канд. филол. наук, Россия), *Баулина М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Богомолов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Волков А.Ю.* (д-р экон. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гараголич В.В.* (д-р ист. наук, Украина), *Глуценко А.Г.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Гринченко В.А.* (канд. техн. наук, Россия), *Губарева Т.И.* (канд. юрид. наук, Россия), *Гутикова А.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Датий А.В.* (д-р мед. наук, Россия), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Украина), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулдинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Россия), *Жолдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Каиракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Кобланов Ж.Т.* (канд. филол. наук, Казахстан), *Ковалёв М.Н.* (канд. экон. наук, Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаяниди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Макаров А. Н.* (д-р филол. наук, Россия), *Маслов Д.В.* (канд. экон. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Мейманов Б.К.* (д-р экон. наук, Кыргызская Республика), *Назаров Р.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Науменов В. А.* (д-р техн. наук, Россия), *Овчинников Ю.Д.* (канд. техн. наук, Россия), *Петров В.О.* (д-р искусствоведения, Россия), *Розьходжаева Г.А.* (д-р мед. наук, Узбекистан), *Самков А. В.* (д-р техн. наук, Россия), *Саньков П.Н.* (канд. техн. наук, Украина), *Селитреникова Т.А.* (канд. пед. наук, Россия), *Сибирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипка Т.А.* (канд. экон. наук, Украина), *Сопов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Стукаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Трегуб И.В.* (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федоськина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Цуцулиан С.В.* (канд. экон. наук, Россия), *Чиладзе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамишина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шарипов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

Адрес редакции:

153008, РФ, г. Иваново, ул. Лежневская, д.55, 4 этаж

Тел.: +7 (910) 690-15-09.

<http://problemspedagogy.ru> e-mail: [admbestsite@yandex.ru](mailto:admbestsite@yandex.ru)

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство ПИ № ФС77 60219

Учредитель: Вальцев Сергей Витальевич

© Проблемы педагогики / Москва, 2016



<b>ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>4</b>
<i>Рютина Л. Н., Рютина А. Е.</i> Комплексный контроль студентов в процессе физического воспитания.....	4
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (ПО ОБЛАСТЯМ И УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ).....</b>	<b>7</b>
<i>Байсеркеев А. Э.</i> Роль способностей в развитии личности .....	7
<i>Байсеркеев А. Э.</i> Метод проектов как базовая технология в развитии компетентности учащихся.....	9
<i>Керемкулова М. Б.</i> Роль самостоятельной работы в изучении английского языка.....	11
<i>Гринькова О. В.</i> Организация обучения школьников 5 классов предмету «Биология» в условиях реализации ФГОС .....	14
<i>Жукова Т. Н.</i> Использование метода проектов на начальном этапе изучения геометрии.....	18
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>23</b>
<i>Ерменова Б. О.</i> Влияние двигательной активности на здоровье школьников.....	23
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>28</b>
<i>Черникова О. П.</i> Подготовка публичного доклада преподавателя .....	28
<i>Тажина Г. О., Горбунова Л. Д., Едыгенова Л. Н.</i> Социальные факторы готовности к профессиональному выбору старшеклассников .....	31
<i>Фаргиева З. С., Даурбекова А. М., Ваделова З. З., Мурзабекова М. И., Шаухалова Р. А.</i> Совершенствование высшего образования с использованием информационных технологий .....	42
<i>Фаргиева З. С., Аушева М. А., Мурзабекова М. И., Даурбекова А. М., Албаков Ш. С.</i> Особенности применения информационных технологий в образовательном процессе вуза .....	46
<i>Фаргиева З. С., Даурбекова А. М., Аушева М. А., Белхароева Э. Г.</i> Компьютерные обучающие программы. Проблемы организации учебного процесса .....	49



# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## Влияние двигательной активности на здоровье школьников Ерменова Б. О.

*Ерменова Батия Оралбаевна / Ermenova Batilya Oralbaevna – старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, естественно-математический факультет, Государственный университет имени Шакарима города Семей, г. Семей, Республика Казахстан*

**Аннотация:** в статье анализируется двигательная активность школьников как важнейший компонент образа жизни. Автор рассматривает основные задачи физического воспитания и влияние двигательной активности на здоровье школьников.

**Abstract:** the article analyzes the physical activity of schoolchildren as an important component of lifestyle. The author considers the main tasks of physical education and the influence of physical activity on the health of schoolchildren.

**Ключевые слова:** спорт, активность, школьник, здоровье.

**Keywords:** sport, activity, preschool, health.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а так же и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями и возможностями школьников.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает [1, с. 55].

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.



Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляются также в сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённо умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и системы организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.

Основными задачами физического воспитания являются: укрепление здоровья, содействие физическому развитию, обучение необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств учащихся. Решению этих задач соответствует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Трудно переоценить значение народных игр. Применение подвижных игр в процессе уроков и внеурочное время позволяет повысить уровень двигательной активности учащихся.

Испокон веков в играх отражается образ жизни людей, их быт, национальные устои, представление о чести, смелости и мужестве, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

Казахстан принадлежит к странам древнейшей культуры. В условиях борьбы за независимость и суровой кочевой жизни у казахского народа сложилась самобытная система физического воспитания. В основе её лежали национальные виды спорта и подвижные игры. Их состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств, необходимых кочевнику. У казахского народа много неповторимых и разнообразных игр. Игры были связаны с элементами бега, метания, поднятие тяжестей - это развивало ловкость, быстроту, силу. Физическое воспитание казахского народа было направлено на подготовку сильных духом и телом батыров.

В программу по физической культуре в общеобразовательной школы включено много подвижных казахских национальных игр, которые развивают чувство патриотизма и любви к своей Родине. Воспитание детей на народных играх с самого раннего возраста способствовало формированию правильного отношения к окружающей природе, к взаимоотношениям в обществе, активного участия в



повседневной общественной жизни в соответствии с морально-этическими требованиями казахов.

Народная игра – уникальный феномен общечеловеческой культуры, поскольку у каждого века, у каждой эпохи, у каждого конкретного этноса, у любого поколения есть свои любимые игры.

С самого раннего детства и почти на всем протяжении жизни человек тесно связан с игрой. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Нигде не раскрывается ребёнок так, как в игре: можно показать какой ты сильный, быстрый, ловкий, смелый, участвовать в соревнованиях и получить награду. Ряд исследователей (Ю. В. Бромлей, Ю. Г. Полольный, М. Мид и др.) обращают внимание на то, что игра, как способ общения между людьми, даже шире, чем речь. Дети, принадлежащие к разным народам и, не понимающие речи друг друга, без труда находят «общий язык», играя.

Подвижные игры хороши еще и тем, что ребенок сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Отсутствие в подвижных играх строго регламентированных правил, сложной техники и тактики, а также возможность использовать для игры любую площадку, привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического воспитания [2].

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды естественных движений человека: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и, поэтому, являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство, способствующее развитию физических качеств и сохранению здоровья школьников.

Игры благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Вот ученик сел и задумался над сложной задачей и вдруг почувствовал потребность пройтись по комнате – так ему легче работать, думать. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранна вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга.

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться» - признание великого французского мыслителя Ж.-Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением [3, с. 78].

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

В жизненных условиях школы повышена значимость физического воспитания. Учителя физической культуры уделяют серьёзное внимание развитию физических качеств школьников. Ими грамотно подобраны упражнения для профилактики гипокинезии: нормализован двигательный режим за счет увеличения объема динамических физических нагрузок, используются специальные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепление мышечного каркаса позвоночника и мышц свода стопы и т. д.

Однако, для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности, а значит для этого необходимо вести индивидуальный хронометраж двигательной активности обучающихся на основе индивидуального тестирования. Необходимо



научиться определять индивидуальный двигательный режим школьника, способствующий повышению функционирования его организма как источника индивидуализации здорового образа жизни.

Не секрет, что большинство учащихся имеют низкий уровень двигательной активности. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно совершать 20–30 тысяч локомоций.

В действительности мы имеем 50–70% дефицита движения. А значит и возросшую в геометрической прогрессии проблему сохранения здоровья школьников, частичное решение которой обеспечивается посредством грамотно организованной работы на уроках физической культуры.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Доказано, что 40% двигательной активности обучающихся реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни. Однако большинство школьников проводят выходные дни, лежа у телевизора или сидя за компьютером, что способствует развитию гиподинамии. В связи с этим, классным руководителям следует систематизировать работу по организации физкультурно-оздоровительной двигательной активности во внеурочное время, проведении совместно с учителями физической культуры, родителями различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: викторин знатоков здоровья, школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристских походов и т. д.

Известно, что стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

При этом наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность. По определению А. Г. Сухарева (1972), состояние здоровья (заболеваемость, морфофункциональные показатели, резистентность, устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды), развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) и физическая работоспособность (объём, продолжительность, предельная мощность работы и т. д.), – все зависит от двигательной активности [4].

Значит нам, учителям, необходимо создать для детей такие условия, чтобы у них появился аппетит заниматься физической культурой, спортом, чтобы они понимали полезность движения для своего здоровья. Ведь движение – это жизнь. Еще в XVIII в. известный французский врач Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить одно действие движения».



## Литература

КОШІРМЕ  
КОПІЯ

1. *Аверин Н. В.* Физиология человека. М.: Феникс, 2002. 350 с.
2. *Былеева Л., Коротков И., Яковлев П.* Подвижные игры. М.: ФиС, 2002. 390 с.
3. *Дворцов А. Т., Ж.-Ж. Руссо.* М.: Наука, 1980. 109 с.
4. *Володин А. В.* К определению предмета и понятий теории и методики спортивных игр. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/333437-sportivnye-i-podvizhnye-igry/> (дата обращения: 11.07.2016).





problemspedagogy.ru  
admbestsite@yandex.ru



+7(910)690-15-09



153008 Россия, г. Иваново  
ул. Лежневская, д. 55, 4 эт.