

посвящ. 80-летию видного общественного и государственного деятеля Д.Омурзакова, 2007. -С.87-92.

4. Жолдасбекова К.А. Классическое понятие культуры и политика государственного регулирования культурных процессов // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3. ;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6246> (дата обращения: 07.10.2022).
5. Kasmalieva A, Stamkulova G., Anarkulova A. The values of the traditional games of the turkic peoples // 5th International New York Conference on evolving trends in interdisciplinary research & practices October 3-5, 2021 Manhattan. – С.321-323.

**УДК 37.012**

## **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

**Бабина Анна Александровна**

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

**Аннотация:** В статье рассматриваются принципы обучения здоровому образу жизни. Здоровье рассматривается с позиций гуманистической психологии как осознание своих потребностей, возможностей, готовность к самосовершенствованию и самореализации. Показан механизм самопознания - вербализация как основа принципа обучения и приобщения к выбору оптимальной двигательной активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, индивидуальный подход, самореализация.

## **SELF-REALIZATION AS THE MAIN PRINCIPLE OF TEACHING A HEALTHY LIFESTYLE IN AEROBICS CLASSES**

**Babina Anna Alexandrovna**

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

**Abstract:** The article discusses the principles of teaching a healthy lifestyle. Health is considered from the standpoint of humanistic psychology as awareness of one's needs, capabilities, readiness for self-improvement and self-realization. The mechanism of self-knowledge is shown - verbalization as the basis of the principle of learning and familiarization with the choice of optimal motor activity.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, individual approach, self-realization.

Приобщение обучающихся к ценностям и занятиям физической культуры - важное слагаемое общих образовательных принципов здорового образа жизни. И сегодня проблема здоровья является объектом изучения многих областей научного знания. В медицине здоровье - отсутствие заболеваний, однако в психологии, например, здоровье - открытость опыту, готовность к изменениям и самосовершенствованию (К. Роджерс), осознание собственных потребностей, адаптивность и ответственность (Ф.Пёрлз), реализация своих способностей (А. Маслоу), в философии здоровье - осмысленность жизни и реализация своих способностей (В. Франкл), ответственность и уверенность в собственных силах (Э.Фромм).

Соответственно, здоровье - это междисциплинарная проблема, так как основу этого обучения составляют философские и психолого-педагогические принципы. Именно такая комбинация способствует распространению и укреплению ценностно-смысловых основ здорового образа жизни среди обучающихся. Это не только распространение информации о ценностях физической культуры и здоровья, организация занятий физической культурой на соответствующем уровне в образовательном учреждении, а также самостоятельная регулярная физическая нагрузка обучающихся, которая основывается на осознании себя в деятельности и деятельности для себя. Обучение основам здорового образа жизни основывается не только на организации занятий и информационной составляющей о здоровье, но и многих других социально-психологических факторах. Ведь формирование навыков принятия решений об определённом образе жизни является сложным процессом, обусловленным также и социально-политическими факторами среды. Это междисциплинарная проблема, которая требует определённого подхода.

Отношение обучающихся к физической культуре и ценностям здорового образа жизни - одна из актуальных проблем. Соответственно, физкультурно-спортивная деятельность и приобщение к основам здорового образа жизни должны стать для обучающихся потребностью и ведущим мотивом их двигательной активности.

Так, одним из основных принципов обучения основам здорового образа жизни и приобщения к занятиям физической культурой является когнитивная составляющая (факты, исследования и пр.), позволяющая информировать обучающихся о вреде и пользе тех или иных упражнений, основах питания, режиме труда и отдыха и др. Однако, в данном случае необходимым становится индивидуальный подход, представляющий собой разработку индивидуальных самостоятельных занятий и правил пищевого поведения, что является достаточно затруднительным в групповой работе. Необходимым становится дневник самонаблюдения, самоотчёты, анализ своей деятельности. На этом этапе решение принимается на основе имеющейся информации, однако этого не достаточно. Актуальным становится исследование той или иной проблемы (желательно, если эта проблема будет адресная и касаться конкретного обучающегося). Так, исследовательская работа по той или иной проблеме может иметь разную форму (рефераты, студенческие конкурсные и творческие работы и пр.), где обучающиеся самостоятельно занимаются поиском необходимой информации, оценивают различные подходы и альтернативы исследуемой проблемы, рассматривают цели изучения данной проблемы и пр. Таким образом, обучающиеся не только получают информацию теоретико-практического характера, но и самостоятельно погружаются в изучение проблемы. Целесообразно будет параллельно с этим разработать индивидуальный комплекс упражнений, который обучающийся сможет выполнять 2-3 раза в неделю самостоятельно. Это может быть утренняя

гимнастика, пробежка, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия (групповые или индивидуальные).

Наиболее важным в организации занятий физической культурой является осознание обучающимися своих потребностей и интересов, возможность реализовать себя посредством личных достижений. Однако, полнота выполняемой деятельности не идентична смысловой полноте этой деятельности. Поэтому "степень самореализации зависит от числа осуществленных возможностей" [1, с. 36]. Ведь именно поиск возможностей придаёт деятельности осмысленность и позволяет реализовать личности свои способности и потребности. Также имеются исследования о том, что осмысленность и реализация своих способностей, потребностей положительно коррелирует с занятиями физической культурой [2]. Соответственно, осмысленность того, как и зачем обучающийся выполняет физические упражнения обуславливает процесс реализации самовыражения. Необходимым становится понять не только назначение того или иного упражнения или подхода, но и реализовать себя в соответствии со своими интересами и возможностями, осознанно включая эти упражнения в свою предметную деятельность. Такой подход не культивирует "мускульно-мышечные" или "бюстово-ягодичные" достоинства, а акцентирует внимание на ценностях самопознания, анализе психофизической нагрузки и функциональном состоянии организма. Кроме этого актуальным становится результативность и реализация личностных качеств в контексте психотелесного единства в соответствии с требованиями природы и социальной среды [3].

Так, установление сущностных связей между механическим выполнением движений и осознанием обучающихся в процессе организации занятий осуществлялось через вербализацию. На занятиях аэробикой (фитнесом) это позволило акцентировать внимание на всех выполняемых движениях. Каждый шаг озвучивался сначала преподавателем, затем обучающимся. Проговаривание своих движений вслух позволяло обучающимся лучше понять свои действия в движении, отследить их определённую последовательность и сделать соответствующие выводы. Это обусловило более внимательное отношение к выполняемому, а также осознанию и запоминанию движений. Соответственно, обучающиеся могли понять свои ошибки, определить для себя конкретную учебно-тренировочную задачу и выполнять её в соответствии со своими потребностями и возможностями. Нагрузка также определялась в соответствии с индивидуальными потребностями, интересами и возможностями. Обучающимся предлагалось выполнять движения быстро и медленно, с утяжелителями и без них.

Таким образом, темп и нагрузка определялась в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями каждого обучающегося. Это позволило обучающимся "заметить и осознать" свои потребности и потенциальные возможности. Данные обстоятельства и определили цель нашего исследования - изучить педагогические условия актуализации потенциальных возможностей обучающихся на занятиях аэробикой.

Это стало механизмом, пробуждающим интерес к занятиям в направлении личностного совершенствования, обуславливая самореализацию и увеличивая степень свободы. Такие выводы были сделаны на основе выбранного метода исследования - опроса обучающихся в результате которого удалось выяснить: 78% отметили, что появилась мотивация не пропускать занятия и двигаться к "поставленной цели"; 57% опрошенных отметили, что появилась цель запоминать и затем выполнять упражнения самостоятельно; 69% из всех опрошенных указали на пользу проговаривания и отметили, что именно это позволило им концентрироваться на процессе и ошибках; 32% всех опрошенных отметили, что они отвлекались, однако, именно это позволило им прикладывать больше усилий и стараться.

Таким образом, вербализация и дифференцированный подход на занятиях аэробикой (фитнесом) позволили обучающимся самореализоваться именно в том виде двигательной активности, которая наиболее им подходит. Это определяет гуманистическую созидательную направленность ценностей физической культуры и способствует трансформации их в ценности обучающихся, направляя на достижение "идеального должного" в самореализации и самосовершенствовании. Думается, что именно это является одним из важных механизмов формирования потребности в оптимальной двигательной нагрузке и здоровому образу жизни.

#### **Список литературы:**

1. Франкл, В. Воля к смыслу. - Пер. с англ. - М.; Апрель-Пресс, 2000 - 368с.
2. Аликин, И.А., Лукьянченко, Н.В., Пахальян, В.Э, Ядрышникова, Т.Л. // Вестник практической психологии образования. 2008. № 4 (17). С. 39-44.
3. Виленский, М.Я. Образовательные ценности ФК в высшей школе: содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 62-67.

**УДК 375.2**

## **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ**

**Баранцев Сергей Сергеевич**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

**Аннотация:** в статье представлены результаты анализа работ по методикам обучения технике элементов акробатики; определена цель, объект, предмет исследования, составлена гипотеза и поставлены задачи по дифференциации и оптимизации методики обучения базовым элементам акробатики детей 5–7 лет.

**Ключевые слова:** здоровье детей, базовые элементы, техника обучения, акробатика.

## **METHODS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF BASIC ELEMENTS OF ACROBATICS TO CHILDREN 5-7 YEARS OLD**

**Barantsev Sergey Sergeevich**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

**Abstract:** the article presents the results of the analysis of works on the methods of teaching the technique of acrobatics elements; the purpose, object, subject of research is determined, a