

**ПРАВИТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК
Республики Алтай**

№ 3/2017

Горно-Алтайск
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета
2017

**ББК74(2Рос=Алт)
П24**

Педагогический вестник Республики Алтай № 3/2017: научно-методический журнал. – Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2017. – 171 с.

ISBN 978-5-91425-149-6

Учредитель: Министерство образования и науки Республики Алтай

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

А.В. Бондаренко – министр образования и науки Республики Алтай (председатель), д.б.н., профессор

О.Б. Болтошева – первый заместитель министра

О.С. Саврасова – заместитель министра

О.В. Муклаева – заместитель министра

Н.Н. Коваленко – специалист по науке

О.Г. Облецова – директор БПОУ РА «Горно-Алтайский педагогический колледж», к.п.н.

Н.Б. Шубина – заместитель директора по научной работе БПОУ РА

«Горно-Алтайский педагогический колледж»

Е.Н. Быкова – заместитель директора по воспитательной работе БПОУ РА

«Горно-Алтайский педагогический колледж», к.п.н.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР

Т.Н. Юрченко – доцент кафедры русского языка и литературы ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет», к.ф.н.

Адрес редакции:

649000, Россия, Республика Алтай,
г. Горно-Алтайск, ул. Комсомольская, д. 3

ISBN 978-5-91425-149-6

© Правительство Республики Алтай, 2017

© Министерство образования и науки Республики Алтай, 2017

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ

Попков Андрей Валерьевич

автор и тренер-преподаватель антистрессовой пластической гимнастики (АПГ), руководитель авторской группы разработчиков АПГ, г. Москва, E-mail: apgantistress@mail.ru

Захаров Павел Яковлевич

к. филос. н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет», г. Горно-Алтайск, E-mail: zacharov.pavel@yandex.ru

Нагорных Светлана Александровна

врач-педиатр, специалист АПГ, член авторской группы разработчиков АПГ, г. Горно-Алтайск E-mail: svetlana--29@mail.ru

Пручкина Анна Константиновна

специалист АПГ, член авторской группы разработчиков АПГ, г. Москва, E-mail: apgantistress@mail.ru

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) – это освоение специальных режимов движения с целью повышения функциональных возможностей организма на базе общей концепции стабильности процесса. Она была создана как мера противодействия нарастающим нервно-психическим перегрузкам – следствием повышения темпа жизни, информационных потоков, экологического и социального неблагополучия. Длительные перегрузки и закрепление дистрессового состояния являются причиной ухудшения здоровья и различных заболеваний. В этой связи был полезен опыт применения в нашей стране восточных систем – йоги и воинских искусств, связанных с освоением нетрадиционных режимов движения и геометрических форм. Так применение замедленного темпа и плавного движения дало импульс к поисковой работе – в силу найденного эффекта релаксации, что позволило в дальнейшем вычленить его активную часть в качестве основного фактора (антистрессовое ядро, антистрессовый механизм). Была выяснена вторичность геометрических вариаций, что позволило в свою очередь использовать простейшие, знакомые движения без потери релаксирующего воздействия. В то же время в комплекс АПГ вошла особенно эффективная техника круговых движений оригинальной системы, что позволило получить принципиально новые возможности общего тонизирования орга-

низма. Так постепенно складывалась система защиты от стресс-факторов повышенной мощности. При этом необходимо отметить, что построение шло по линии контроля чувства комфортности напряжений, т.е. их сбалансированности и гармоничности. Поэтому формирование максимально сбалансированного комплекса означало ориентир на высшее чувство гармонии, т.е. на этику или моральный фактор. Он представлен в различных системах, но наиболее полно в Учении, учитывающем уровень научного знания, современного развития и его перспективы – Агни-Йоге или Учении Живой Этики, принципы которого позволили выстроить концепцию устойчивости организма и ее прогрессирования (о педагогических аспектах применения Агни-Йоги в системе образования см. Экспертное заключение Центра этических исследований Института философии РАН[6]).

Метод прошел масштабную медико-биологическую, психологическую и педагогическую апробацию (научный руководитель профессор Р.Е. Мотылянская), которая подтвердила эффективность подхода применительно ко всем системам жизнеобеспечения[1;2]. Полученные результаты апробации стали основой официального утверждения метода (1989 г.) Госкомспортом СССР, ВНИИФКом, Госсоветом ВДФСО профсоюзов как нового перспективного направления массовой оздоровительной физкультуры. Также был утвержден план подготовки специалистов по АПГ, ставший базовым документом дальнейшей курсовой подготовки. Наконец, были изданы Методические рекомендации, как первая программа по АПГ. Так создавалась научно-методическая база метода.

В дальнейшем (1990-1993гг.), в контексте запланированного развития АПГ в масштабах СССР, была проведена апробация метода в социальных и климатических условиях Алтайского региона. Этот период включает наряду с информационно-просветительской деятельностью (телевидение, радио, печать) практическую работу в системе здравоохранения и образования городов Горно-Алтайска, Барнаула и села Усть-Коксы. Она охватывает учреждения здравоохранения региона, а также занятия в группах общего доступа, в школах (с педагогами и детьми, в т.ч. астенизированный контингент школьников), участие в плановых семинарах Республиканского института повышения квалификации работников образования Республики Алтай, занятия со студентами Горно-Алтайского пединститута, работа по отбору стажеров из числа занимающихся для дальнейшего прохождения курсовой подготовки. По согласованию с Комитетом здравоохранения Республики Алтай занимавшимся на курсах АПГ выдавались удостоверения.

Высокая эффективность метода, его востребованность и, главное, полезность для детей мотивировали ходатайство Комитета здравоохранения Республики совместно с директорами школ Горно-Алтайска перед Правительством Республики Алтай о привнесении метода в систему образования. На этой основе по приказу министра образования РФ Главным Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ

в содружестве с авторским коллективом была разработана и утверждена в 1996 г. учебная программа по АПГ для учащихся 1-11 классов[4]. Результатом педагогической апробации программы, проведенной на базе ЮАО г. Москвы явилось заключение о необходимости ввести ее в единый государственный стандарт общей образовательной школы.

Следующим этапом стали подготовка педагогов школ и дошкольных образовательных учреждений на курсах по АПГ, дальнейшее углубление ее концептуальных основ, расширение возможностей и адаптации программы к системе дошкольного образования, в том числе и для детей с отклонениями от нормального развития (с ЗПР), а также разработка учебных материалов для утверждения АПГ как дисциплины в высшей школе. Работа велась в рамках соглашения с Государственным комитетом по физической культуре и туризму РФ о внедрении и развитии нового направления массовой оздоровительной физкультуры АПГ. В этот период было проведено 25 городских, областных и региональных курсов по АПГ, в том числе и в Горно-Алтайске. Всего по итогам работы по развитию метода с 1984 по 2016 гг. на занятиях и курсах по АПГ с методом ознакомились 1585 занимающихся Москвы и Московской области и 980 – Республики Алтай. На основании отзывов занимающихся можно сделать вывод о том, что занятия АПГ способствует позитивному настрою, повышению работоспособности, снижению утомляемости, улучшению некоторых медицинских показателей (нормализация сна, артериального давления, увеличение подвижности суставов, снижение болевых ощущений).

Рекреационные, оздоровительные и лечебные возможности метода, связанные с активизацией восстановительных процессов, базируются на использовании механизма стресс-торможения (антистрессовый механизм), предложенного руководителем медико-биологической и психологической апробации профессором Р.Е. Мотылянской. Данные проведенных фундаментальных исследований позволили рекомендовать АПГ в самом широком спектре заболеваний и отклонений от нормы [1;2]. Также отмечена особенно высокая эффективность метода, что свидетельствует о глубинном воздействии, связанном с повышением устойчивости функционирования всего организма. Это достигается как использованием специальных режимов движения, так и психологическим настроем на комфортное восприятие всего комплекса напряжений. Следует особо отметить важность этического настроения как главного стабилизирующего фактора, закрепляющего устойчивость всех сфер жизнедеятельности. Таким образом, осуществляется интегральное воздействие на весь организм, позволяющее активизировать антистрессовый механизм, процессы синтеза и восстановления. Такой подход можно назвать отдыхом под нагрузкой. Это позволяет привнести оздоровительный эффект в процесс тренировки, что немаловажно, например, при подготовке спортсменов. Кроме того, это значительно облегчает обучение и делает его привлекательным для освоения. В этой связи важно отметить то, что метод притягателен для детей начиная с дошкольного возраста и подростков, которые видят в нем элемент игры, «плавание в воздухе». Это поз-

воляет настроить их на психологическую разрядку даже в случаях потери способности к координированному движению, как в случае детей с последствиями ДЦП, с ЗПР и другими отклонениями. Сказанное лишь в малой степени отражает возможности АПГ как метода, основанного на повышении общей жизнеспособности организма (более подробно см. в 1; 2; 5).

Задействование антистрессового механизма приобретает особое значение в связи с растущими информационными (в т.ч. компьютерными) нагрузками на психику детей и подростков и имеет социальный эффект (отрыв от употребления табака, алкоголя, наркотиков). Гармонизирующее воздействие АПГ позволяет уберечь психику детей и подростков от перегрузок – как причины повышенной нервной возбудимости, раздражительности, агрессии и жестокости, нервно-психических заболеваний. Кроме того, принципы АПГ, связь этического и физического, используемый единый подход к нравственному и физическому здоровью, позволяют в самом широком плане ликвидировать разрыв между образованием и воспитанием. Метод закрепляет связь нагрузок и удовольствия от них, создавая предпосылки естественного роста интереса к учебе и стремления к их увеличению, что гарантирует формирование устойчивой мотивации обучающихся к процессу обучения, занятиям физической культурой и спортом[5].

В настоящее время усилиями авторской группы метод непрерывно развивается, причем основная практическая работа по его реализации сосредоточена на Алтае. В 2013 г. в Горно-Алтайском государственном университете выпущено учебно-методическое пособие по АПГ[5], а на кафедре теории и методики физического воспитания и спорта на основе комплексной программы АПГ в рамках дисциплины «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» разработан раздел программы и проведено обучение студентов 5 курса по специальности «Физическая культура». В 2016 году прошло курсовое ознакомительное обучение по программе «Об антистрессовой пластической гимнастике» для преподавателей университета, в этом же году в рамках программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» проведены занятия по АПГ для тренеров-преподавателей и инструкторов по видам спорта Республики Алтай, кроме того, АПГ включена одним из разделов дисциплины «прикладная гимнастика» для направления подготовки Педагогическое образование профиль Физическая культура.

В рамках педагогической апробации программ проведенное курсовое обучение преподавателей школ и ДООУ выявило принципиальную возможность передачи метода, что подтвердилось самостоятельным ведением занятий с элементами АПГ и разработкой собственных программ на этой основе. Однако качественное освоение метода и подготовка специалистов требуют отличных от больших городов условий. Поэтому проделанная масштабная работа по апробации и доводке метода, ее сосредоточение в регионе Алтая, особенно в Горно-Алтайске, благоприятные экологические условия, необходимые для максимальной эффективности метода, охват населения, заинтересованность учре-

ждений и ведомств создали уникальные условия подготовки специалистов этого направления. Именно здесь, в Республике Алтай метод, развивавшийся преимущественно по медицинской линии, вышел на качественно иной образовательно-педагогический уровень. В связи с этим начались занятия по обучению преподавательского состава и подготовка материалов учебника АПГ для высшей школы. В научном плане перспективным представляется продолжение исследований антистрессового механизма и его практических приложений в различных климатических и социокультурных условиях с учетом новых возможностей метода.

Список использованной литературы:

1. Мотылянская, Р.Е., Каплан, Э.Я. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 3. С. 17-20.

2. Мотылянская, Р.Е., Якубовская, А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 5. - С. 10-15.

3. Попков, А.В. [и др.] Антистрессовая пластическая гимнастика А. В. Попкова: методические рекомендации. Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР. – М., 1989. – 40 с.

4. Попков, А.В., Литвинов, Е.Н. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации]. – М.: Просвещение, 1996. – С. 205-256.

5. Попков, А.В., Нагорных, С.А., Пручкина, А.К. Антистрессовая пластическая гимнастика: Учебно-методическое пособие. – Горно-Алтайск: РИО Горно-Алтайского госуниверситета, 2013. 156 с.

6. Этика движения. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). (Свободное движение, Культура движения, Техника безопасности при стрессах, Антистрессовая защита): [сайт] URL: <http://www.antistressapg.ru/>_(дата обращения: 01.04.17)

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА. ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

А.К. Темеева

Социальный проект патриотической направленности «Аллея героя» 3

Л.И. Чокова

Пластилинография как средство развития творческих способностей у младших школьников 6

НЕДЕЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА 2017

Е.О. Андреева

Метаморфическая карта как инструмент работы педагога-психолога 10

А.В. Балыкина

Методическая разработка учебного занятия 12

Б.Д. Бегенова

Эколого-психологический тренинг «Почувствуй природу» 16

Е.С. Вальтер

Импровизация «Разве здоровье не чудо?» 17

М.С. Гаврилова

Влияние хореографического искусства на здоровье детей..... 19

Л.А. Демакова

Методическая разработка мастер-класса «Нужная ненужность» 23

Б.Б. Комбунов

Формирование у обучающихся положительной мотивации к ЗОЖ
через использование интерактивных приемов и форм обучения 25

А.В. Кыргызакова

Интегрированная научно-образовательная деятельность в старшей группе
«Волшебная страна сказок» 26

Н.П. Овсейчук

Эссе «Моя педагогическая философия» 30

Е.Ю. Прасалова

Открытое занятие «Введение в образовательную программу»..... 33

Л.Ю. Рассохина

Открытое занятие «Опасные незнакомцы» 38

Ю.П. Скобелева

План-конспект занятия «Мои верные помощники» 41

Н.В. Султанова

Использование современной игровой технологии квест
в воспитательной работе..... 45

<i>А.А. Сурбашев</i>	
Введение в образовательную программу по шахматам	48
<i>А.А. Тюкина</i>	
Эссе «Дети – самая большая ценность»	52
<i>Ж.С. Шатина</i>	
Познавательное занятие «Знакомство со свойствами воздуха»	53
<i>Э.Ю. Шушпанникова</i>	
Занятие «Составление и оформление служебного письма»	56

КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

<i>Б.Б. Тепукова</i>	
Задание на восприятие – один из подходов адаптивного развития речевого слуха	62

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

<i>А.О. Санаа</i>	
Нестандартные уроки в процессе изучения русского языка в современной школе	67
<i>В.В. Дедина</i>	
Электронный учебник по истории Горного Алтая	72
<i>З.Л. Железнова</i>	
Опытническая работа на пришкольном участке – важное звено экологического образования	75
<i>Ю.В. Болкунова</i>	
Игровые технологии на уроках русского языка как средство развития познавательной активности у школьников	78
<i>В.В. Алматова</i>	
Этнокультурный и региональный компоненты на уроках английского языка как составляющая в развитии социокультурной компетенции обучающихся	81
<i>Л.Н. Музыкава</i>	
Реализация этнокультурной составляющей школьного исторического образования	84
<i>Е.М. Старикова</i>	
Проект «Здоровые дети – здоровая школа» в МБОУ «Средняя школа №1 г. Горно-Алтайска». Первые результаты и перспективы	88
<i>Н.А. Чахно</i>	
Личностно-ориентированный подход на уроках английского языка	93
<i>О.Г. Зубакина</i>	
Пути повышения качества образования и воспитания современного школьника	97
<i>А.Г. Кучукова, Р.М. Мезенцева</i>	
Биоадекватная технология на уроках математики	100

И.В. Трифанова

Развитие универсальных учебных действий через приемы и методы технологии развития критического мышления на уроках истории и обществознания 104

В.А. Рогожникова

Формы реализации научно-исследовательской деятельности учащихся на уроке иностранного языка в рамках системно-деятельностного подхода..... 108

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.В. Попков, П.Я. Захаров, А.К. Пручкина, С.А. Нагорных

Антистрессовая пластическая гимнастика как одно из средств двигательной направленности в системе физического воспитания образовательных учреждений Республики Алтай 112

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.В. Карташова

Технологии обучения дисциплине экономической географии в условиях инновационной образовательной среды ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет» 117

О.Н. Зиборова

Оценивание учебных достижений учащихся и обратная связь в образовательном процессе с использованием WEB-сервисов 120

С.А. Лебедева, О.Г. Толмачева

Программные продукты фирмы «1С» как элемент современной информационно-образовательной среды..... 124

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

С.А. Беспалова

Развитие творческих способностей дошкольников через нетрадиционные виды изобразительной деятельности 129

В.Ю. Багрянцева

Особенности использования образов героев мультипликационных фильмов как средства формирования представлений об англоязычных странах у детей дошкольного возраста..... 132

А.В. Аратин

Формирование первоначальных знаний и привитие интереса к занятиям зимними олимпийскими видами спорта у детей дошкольного возраста 138

Е.В. Сидорова

Нетрадиционные формы работы с родителями 142

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

А.К. Манаспаева

Организация военно-патриотических клубов в общеобразовательных учреждениях..... 146

А.Н. Малкова

Дополнительная общеразвивающая программа «Обрети и сохрани свою природу» 151

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

И.А. Шмидт

Интерактивные экскурсии как средство введения детей с ОВЗ в социальную культуру..... 155

ЮБИЛЕИ

С.Ю. Бочкарева

К 75-летию со дня рождения Юлии Туденовой 159

А.А. Анышев, М.Ю. Анышева

К 100-летию со дня рождения Дяйхан Дугиной – первой алтайской актрисы 164

Научное издание

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК
Республики Алтай**

№ 3/2017

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР
Т.Н. Юрченко**

БИЦ Горно-Алтайского государственного университета
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1.

Подписано в печать 20.11.2017 г. Формат 60x84/8.
Бумага для множительных аппаратов. Печать ризо.
Печ. л. – 21,3. Тираж 300 экз.
Заказ № 132.

Отпечатано полиграфическим отделом
Горно-Алтайского госуниверситета
649000, г. Горно-Алтайск, ул. Ленкина, 1.