

следующей работы, отзывы, выражение мнений и пожеланий. Так в нашей группе появился детско-родительский клуб «Пчеленок».

Социализация ребенка – сложный многогранный процесс, требующий от окружающих взрослых создания благоприятных условий. Клуб, как одна из форм воздействия дошкольного образовательного учреждения и семьи, дает возможность не только наладить эмоциональный контакт с родителями, но и улучшить детско-взрослые отношения, способствует успешной социализации детей дошкольного возраста. Опросы и отзывы родителей и детей, активное посещение ими занятий

и заседаний клуба свидетельствуют о том, что им нравится такая форма взаимодействия, они довольны такими встречами. Родители имеют возможность вместе с ребенком не только поиграть, но и понаблюдать за его деятельностью, общением со сверстниками, видеть его успехи или проблемы, вовремя прийти на помощь, что-то подкорректировать. Все эти положительные факторы могут свидетельствовать о том, что детско-родительский клуб – интересная, познавательная форма работы, которую нужно использовать при взаимодействии с родителями для успешной социализации дошкольников.

CHILDREN AND PARENTS CLUB AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE (from work experience)

DAVLETSHINA Oksana Vladimirovna
Educator
Kindergarten «Alenka»
Abakan, Republic of Khakassia, Russia

The article deals with the problem of the socialization of preschool children in kindergarten through the organization of a parent-child club.

Keywords: preschool educational institution, socialization, children-parent club, kindergarten and family interactions.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

ДУДАРЕВА Инна Михайловна
старший преподаватель
КОЛОШКИНА Валентина Анатольевна
старший преподаватель
УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
г. Витебск, Беларусь

В статье рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы Пилатес при проведении физической культуры со студентами 1-4 курсов филологического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, прошедших медицинский осмотр и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для оценки сердечно-сосудистой системы была использована проба Генчи. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика», для студентов основной медицинской группы.

Ключевые слова: Пилатес, упражнения, сердечно-сосудистая система, пульс, физическая активность, студенты.

Занимаясь пилатесом, человек учится развивать способность к равновесию, развивать физическую силу и гибкость. С помощью таких занятий улучшается кровообращение, сокращаются боли в спине и позвоночнике, которые вызваны малой подвижностью человека [1]. Пилатес настолько безопасен, что его используют в физической терапии для реабилитации после травм, использование упражнений способствует понижению кровяного давления и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную емкость легких, сократить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и уменьшить время восстановления ЧСС после нагрузки [2].

Цель исследования – определить влияние упражнений системы Пилатес на функциональное состояние организма девушек-студенток.

Задачи:

1. Изучить влияние упражнений системы Пилатес на сердечно-сосудистую систему.

2. Оценить эффективность применения системы Пилатес на занятиях физической культурой со студентами в вузе.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи. В исследовании принимали участие девушки (n=60) 1-4 курсов филологического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Занятия проводились с использованием упражнений системы Пилатес, два раза в неделю по 80мин, в течении 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях применялись упражнения, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, использовались небольшие отя-

гощения весом 1 кг, все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (в сентябре 2018 г.) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40 с, «хороший» – от 30-40 с, «средний» – 25-30 с, «плохой» – меньше 25 с.

Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 7% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 53% – 80-90 уд/мин, у 23% – 70-80 уд/мин, и только 17% – 60-70 уд/мин. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 7% до 1% студентов, пульс 80-90 уд/м снизился с 53% до 30% студентов, 70-80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60-70 уд/мин увеличился до 28% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 7% до 2% студентов ($p > 0,05$).

Показатели Пробы Генчи указывают на значительное улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40 с в сентябре смогли 5 человек, а к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

№ пп	Тесты	Показатели	Сентябрь 2018		Декабрь 2018		p
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	10	17	17	28	< 0,05
		70-80 уд/м	14	23	24	40	< 0,05
		80-90 уд/м	32	53	18	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	4	7	1	2	> 0,05
2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	2	8	13	< 0,05
		30-40 с	5	8	27	45	< 0,05
		25-30 с	31	52	20	34	< 0,05
		Меньше 25 с	23	38	5	8	< 0,05

Следовательно, используемые упражнения системы Пилатес благоприятно влияют на мотивационную, эмоциональную сферу студентов, укрепляют здоровье, улучшают гибкость позвоночника, повышают эластичность и упругость

всех мышечных групп. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика», для студентов основной медицинской группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 – Физическая культура и спорт / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 358 с.
2. Шарипова Г.Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г.Я. Шарипова, Ж.А. Культелеева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – М.: МЦНО, 2017. – № 4 (43). – С. 59-63.
3. URL:<https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html>.

INFLUENCE OF PILATES SYSTEM EXERCISES ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS ORGANISM

DUDAREVA Inna Mikhailovna

Senior Lecturer

KOLOSHKINA Valentina Anatolyevna

Senior Lecturer

Vitebsk State University named after P.M. Masherova

Vitebsk, Belarus

The article discusses one of the most popular methods for the formation of a healthy lifestyle – a system of physical exercises developed by Joseph Pilates. The efficiency of using the Pilates system when conducting physical education with students of 1-4 courses of the Faculty of Philology of the Vitebsk State University named after P.M. Masherov, who underwent a medical examination and were classified for health reasons as the main medical group. A Genchi test was used to assess the cardiovascular system. Taking into account the obtained results of the study, it is possible to recommend the use of Pilates system exercises in the section of the training program «Gymnastics» for students of the main medical group.

Keywords: Pilates, exercises, cardiovascular system, pulse, physical activity, students.

РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

ЗЕМДИХАНОВА Рузия Рестямовна

воспитатель

МБДОУ «Шыгырданский детский сад «Сандугач»

с. Шыгырдан, Батыревский район, Чувашская Республика, Россия

Статья посвящена, актуальной проблеме развития музыкальных способностей старших дошкольников в рамках федерального государственного образовательного стандарта. В ней кратко выделяются и описываются характерные особенности музыкальной деятельности, организация, цель и задачи исследования старших дошкольников. Значительное внимание уделяется обобщению практического опыта по данной теме.

Ключевые слова: музыка, способности, музыкальная деятельность, творчество, исследования.

Актуальность исследования обусловлена тем, что современные научные исследования свидетельствуют о том, что развитие музыкально-творческих способностей детей, формирование

основ музыкальной культуры необходимо начинать в дошкольном возрасте.

В современных условиях функционирования и развития системы образования, как никогда остро,