

Данные о присвоении квалификационных категорий по должностям по годам						
Должность	2017 год		2018 год		2019 год	
	высшая	первая	высшая	первая	высшая	первая
Воспитатель	153	178	167	177	123	105
Инструктор по физической культуре	9	6	12	7	5	4
Концертмейстер	11	6	23	5	9	3
Мастер производственного обучения	2	3	9	0	2	9
Методист	5	4	6	6	2	7
Музыкальный руководитель	25	9	28	15	17	9
Педагог-библиотекарь	0	1	1	3	1	1
Педагог дополнительного образования	33	21	52	22	39	17
Педагог-организатор	3	8	4	11	5	7
Педагог-психолог	12	11	13	15	14	14
Преподаватель	133	52	126	52	110	43
Преподаватель-организатор ОБЖ	5	6	6	2	2	1
Руководитель физического воспитания	0	1	0	0	0	0
Социальный педагог	3	6	5	1	3	8
Старший воспитатель	10	9	11	7	13	8
Старший методист	0	0	1	2	1	3
Старший тренер-преподаватель	2	0	2	0	1	0
Тренер-преподаватель	16	9	18	5	14	5
Тьютор	0	0	0	3	0	0
Учитель	402	242	495	248	386	223
Учитель -дефектолог	12	2	6	3	3	2
Учитель-логопед	29	15	31	17	19	8
всего:	836	574	1016	601	769	477

Анализируя итоги аттестации педагогических работников муниципальных, государственных и частных образовательных организаций Республики Карелия за 2020 год, отмечаем:

✓ значительное увеличение количества педагогических работников, обратившихся с заявлением о проведении аттестации в целях установления квалификационной категории посредством электронной почты;

✓ мотивационный потенциал аттестации педагогических работников организаций в повышении их квалификации;

✓ проявление активности педагогов в дистанционных и очных конкурсах профессионального мастерства;

✓ стремление педагогических работников применять в практической работе новые образовательные технологии;

Таким образом, аттестация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, является реальным механизмом развития и повышения качества образования, так как лежит в основе мотивации педагога к профессиональному росту.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

^{1,2}В.Д. Паначев, ^{1,2}Л. А. Зеленин, ²И.С. Скаковец,
²А.А. Смирнов, ²А.В. Филатов, ²С.П. Истомин

¹Пермский национальный исследовательский политехнический университет,

²Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ

PHYSIOLOGICAL BASE TO AEROBIC CAPACITY TO WORK UNDER PHYSICAL LOAD

^{1,2}V.D. Panachev, ^{1,2}L.A. Zelenin, ²I.S. Skakovez,
²A.A. Smirnov, ²A.V. Filatov, ²S.P. Istomin

¹Perm National Research Polytechnic University,

²Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation

АННОТАЦИЯ

Наука о дыхании – это наука о жизни. Процесс дыхания носом акт дыхания простой, выполняет сложнейшие жизненные физиологические процессы. Через процесс дыхания организм человека связан с Вселенной. При изучении физиологического процесса дыхания установлено, что дыхание носом: вдох, выдох и задержка дыхания на выдохе, значительно воздействует на них, с помощью изменения типов дыхания можно регулировать любые процессы в организме. Различные оздоровительные техники дыхания активно используются для укрепления здоровья, а также для совершенствования личности. Управляя

процессом дыхания можно научиться управлять своим здоровьем. Применение оздоровительных дыхательных методик даёт такой колоссальный оздоровительный эффект, а также удивительных результатов в процессе исцеления, каких невозможно добиться с помощью питания, закаливания, режима труда и отдыха и др.

ABSTRACT

The science of breathing is the science of life. The process of breathing through the nose, the act of breathing is simple, performs the most complex physiological processes in life. Through the process of breathing, the human body is connected with the universe. When studying the physiological process of breathing, it was found that nasal breathing: inhalation, exhalation and breath holding on exhalation, significantly affects them, by changing the types of breathing, any processes in the body can be regulated. Various wellness breathing techniques are actively used to enhance health, as well as to improve personality. By controlling the breathing process, you can learn to manage your health. The use of recreational breathing techniques gives such a tremendous healing effect, as well as amazing results in the healing process, which cannot be achieved using nutrition, hardening, work and rest, etc.

Ключевые слова: наружный нос, внутренний нос, носовая полость, слёзно-носовой канал, 250 колебательных движений в минуту, нижний, средний и верхний носовой ход, солнечное дыхание, лунное дыхание.

Key words: outer nose, inner nose, nasal cavity, lacrimal-nasal canal, 250 vibrational movements per minute, lower, middle and upper nasal passage, solar respiration, moon respiration.

С виду, нос представляет внешнюю простоту, но это совсем не так, носовая полость – это самый сложный и важнейший физиологический орган. Погодные условия и состав атмосферного воздуха в различных районах Земли значительно отличаются. При этом, условия процесса дыхания на Кавказе различаются от условий дыхания на Урале, Сибири, Камчатке или тундре. В форме носа и носовой полости у людей, проживающих в разных климатических регионах страны, проявляются определённые различия. Атмосферный воздух через нос проходит с сопротивлением и замедлением, как через дымоход, в процессе вдоха струя потока воздуха организмом постоянно регулируется [1, с. 38-42, 2, с. 402-403]. Внутренние стенки носовых ходов имеют на носовой перегородке определённые выступы. Из внешней среды воздух поступает в носовую полость. Анатомически, нос представляет собой наружный и внутренний (носовую полость). **Наружный нос** – его, мы видим на лице людей, состоящий из хрящей, покрытых кожей. Кожный покров в области ноздрей заворачивается внутрь носа и переходит в слизистую оболочку. **Внутренний нос** (носовая полость) разделён на две равные половины. В каждой внутренней носовой полости находятся три носовые раковины: нижняя, средняя и верхняя. Любая из раковин образует отдельные носовые ходы: нижний, средний и верхний и они осуществляют специализированные функции носа. Вдыхаемый атмосферный воздух, входящий в нос, нагревается температурой тела, проводит химический анализ, выполняет защиту от пыли, поддерживает влажность воздуха, поступающие в лёгкие. Каждый носовой ход пропускает определённую часть воздуха, но и осуществляет дополнительные функции. **В верхней точке нижней раковины** носового хода имеется отверстие *слёзно-носового канала*. Клетки нижней раковины постоянно выделяют слизь, и она захватывает пыль вдыхаемого атмосферного воздуха. При этом, реснички в полости носа совершают около 250 колеблющихся движений в минуту, проводят очищение носа. **Средний**

носовой ход соединён с *придаточными пазухами носа*. Если носовое дыхание нормальное, ощущений болезни нет, физиологический процесс гайморита и фронтита нам не угрожает. Во время вдоха начальная порция воздуха, поступающая в дыхательные пути и, находится в *придаточных пазухах носа*, и он там доведён до кондиции – согрет до температуры человеческого тела и очищен. Следовательно, *придаточные пазухи носа* физиологически работают как резервуар, и они подготавливают воздух для подачи в лёгочную систему. В процессе выдоха последняя порция воздуха остаётся в *придаточных пазухах носа*. За сутки носовая полость пропускает до 10000 л воздуха и выделяет около 500 г слизи [3, с. 137-140, 4, с. 107-110]. **Верхний носовой ход** сообщается с задними *ячейками решетчатого лабиринта*, через определённые проходы решетчатой кости выходят обонятельные нервы из полости черепа. Отсюда следует, что верхний ход раковины и некоторая часть среднего хода раковины осуществляют обонятельные (чувствительные) функции организма, а все остальные – функции дыхания. Каждый индивид имеет свою форму носовых ходов, в них происходит сопротивление дыханию, регулируется процесс внутрилёгочного (внутригрудного) давления и вентиляция лёгких, а во время вдоха создаётся эффект всасывания воздуха и замедляется он на выдохе. Поток воздуха сначала поднимается кверху и двигается по трём носовым ходам и большей частью воздух идёт по среднему носовому ходу, а затем дугообразно опускается вниз и входит в *носоглоточную полость*. Физиология дыхания носом относится к биологическим ритмам тела человека. Гаврилов И.Н. в 1927 году изучил, что процесс дыхания регулируется центральной нервной системой (ЦНС), где потоки струи воздуха, проходят через левую и правую ноздри полости носа, систематически изменяются, то усиливаются, то ослабляются. Физиологи выявили, что примерно через 90 минут через носовые ходы меняется проходимость. Этот физиологический механизм получил название «носовой цикл», который

проявляется в ночной период – в сонном состоянии у человека снижается тонус сосудов. Следует знать, что нос закладывается, дышать трудней, происходит процесс интраназального сопротивления вдыхаемому воздуху, который увеличивается в 3 раза. Во время носового процесса усиливаются болезни аллергии, простуда и др. Йоги определили, что процесс дыхания, проходит через правую ноздрю, согревает воздух (т.е. солнечное дыхание), через левую происходит охлаждение (т.е. лунное). Нос является удобным местом для проведения лечебных процедур, массируя поверхность наружного носа, а также биологические активные точки, находящиеся на носовой перегородке. При проведении массажных физиологических процессах, значительно увеличивается кровоснабжение носовой полости носа. В процессе физиологического дыхания в носовой полости имеются рецепторы слизистой носа, которые воздействуют на импульсы, а они передаются в гипоталамус продолговатого головного мозга. Нос является важнейшим каналом дыхания, а рот – резервным, запасным процессом дыхания. Физиологи показали, что дыхание ртом в течение 15 мин происходит снижение содержание кислорода (O₂) в крови. Известно, что ротовое дыхание неизбежно, ведёт к болезням. Физиологией доказано, что процесс дыхания ртом в состоянии покоя уменьшает физиологические резервы организма – свидетельствующие о слабом здоровье. Врачи практики, педиатры, ЛОР-врачи утверждают, что люди дышащие ртом, часто болеют простудными заболеваниями, бронхитом, бронхиальной астмой, пневмонией, ангинами и

проявляются разные нервные стрессы. Физиология выявила, что дыхание ртом у детей приводит к замедлению роста щитовидной железы, снижению развития организма человека, возможно существенное уменьшение содержания эритроцитов на 15-20%, гемоглобина на 5-10% в крови. Врачи практики утверждают, что дети, подростки дышащие ртом, никогда не будут здоровыми и никакие таблетки, приказы им не помогут. Особенно важно учащимся правильно объяснять полезность дыхания носом, а с помощью оздоровительных дыхательных практик, помочь им восстановить и сохранить правильный дыхательный процесс носом.

Список литературы

1. Зинатулин С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма / С.Н. Зинатулин. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 256 с.
2. Зеленин Л.А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры / Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь. – 2018. – С. 401-404.
3. Малахов Г.П. Лечебное дыхание: практический опыт. – СПб.: «Невский проспект», 2002. – 160 с.
4. Малахов Г.П. Современные дыхательные практики / Г.П. Малахов. – Донецк: Сталкер, Генеша, 2007. – 253 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ МГАВМИБ

Першин Юрий Лаврентьевич
преподаватель

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина
г. Москва

Сурков Александр Михайлович
кандидат пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина
г. Москва,

Нюрксне Лариса Алексеевна
ст. преподаватель

ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина
г. Москва

IMPLEMENTATION OF LEVEL DIFFERENTIATION TECHNOLOGY WHEN CONDUCTING CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF MSAVMAВ

Pershin Yuriy
Teacher

of Moscow Veterinary Academy, Moscow
Surkov Aleksandr

Candidate of Science, assistant professor
of Moscow Veterinary Academy, Moscow

Nyurksne Larisa
Senior Lecturer

of Moscow Veterinary Academy, Moscow