

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№96, Апрель 2023
(Часть 2)



Самара, 2023

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №96, Апрель 2023 (Часть 2) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2023 - 180

doi: 10.18411/trnio-04-2023-p2

Тенденции развития науки и образования - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Черноятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Никонович Сергей Леонидович

Доктор юридических наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИКА	8
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Гаманова Е.Ю. Влияние физической культуры на психологическое состояние трудных подростков	8
Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Рубанова А.Р. Методы диагностирования мотивационной сферы ребёнка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры	10
Логина В.С. Взгляд современного поколения на проблему утилизации бытовых отходов.....	13
Ложкина Т.Ю., Дмитриева А.О., Калянова Т.А. Управляемое развитие интеграционно-образовательного кластера в системе среднего медицинского профессионального образования Томской области	15
Лоренц. О.А., Земскова О.А. Теоретические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой в высших учебных заведениях	18
Лосева И.И., Бокарева О.Ю. Формирование мотивации у педагогов ДОО к повышению ИКТ-компетентности как показателя цифровой грамотности	20
Маглатюк Т.В., Мискин С.С. Влияние плавания на здоровье человека	27
Макимова М.И. История педагогики: основные аспекты и этапы развития	31
Малякова Н.С. Антропологическая традиция отечественного образования в вопросе социализации детей и подростков.....	33
Мананов И.Р., Ибрагимов И.Ф. Единые игры специальной олимпиады 2023 Казань	36
Маринович М.А., Хлопонина С.А. Педагогические условия проектирования здоровьесформирующей среды в условиях школьного обучения	40
Маслова Т.А., Федоричева И.И. Электронные образовательные ресурсы как инструмент для повышения эффективности обучения студентов	43
Мислаурова Э.З. Методы и способы развития здорового образа жизни у студентов.....	45
Михайличенко В.А., Маглатюк Т.В. Влияние занятий физической культурой на умственную деятельность студентов и их успеваемость	48
Михайлова Г.И. Сложности работы с неличными формами глагола в техническом тексте	51
Михайлова К.С., Ипполитова Н.А., Ткач Д.А., Рожнов А.А., Чистяков К.Е. Особенности применения волейбола в физическом воспитании студентов вузов.....	54
Мишкина Е.М., Стрелкова А.Р., Ткач Д.А., Рожнов А.А., Жилина Л.В. Роль спортивной культуры личности в процессе обучения студентов-программистов.....	57
Мотин В.С., Николаев П.П. Гибкость – причина или следствие?.....	60
Мухамердиева А.Р., Севедин С.В. Физическая культура как стержень жизни студента	63
Некрасова И.Н., Шебалкина И.Е. К вопросу о формировании грамматических навыков в процессе онлайн-обучения английскому языку в вузе.....	66
Низамов Д.И., Илюшин О.В. Влияние спортивного плавания на физическую подготовку и здоровье студента.....	68
Никитина О.Э. Применение информационных технологий при работе с младшими школьниками	71
Николаев П.П., Перескокова В.А. Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза	73

Николаева И.В., Челнокова В.В. Физическая культура и цифровые технологии	76
Осипова А.А., Абзалова С.В. Цифровые и информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.....	78
Панова Ю.С. Интернет – площадки для проведения интернет-уроков по биологии.....	81
Паскарюк А.А., Дьяконова В.Ю. Использование элементов хореографии и гимнастики на занятиях по физической культуре в вузе	85
Петракова А.Д. Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста: проблемы, методические пути решения	88
Пимкин М.Ю., Богданова А.И. Дидактические принципы организации самостоятельной работы школьников	94
Пимкин М.Ю., Богданова А.И. Самостоятельная работа школьников и ее роль в образовательном процессе	96
Поваляева О.Н., Щеблыкина А.М. Идеи народности и патриотического воспитания К.Д. Ушинского в современном образовании	99
Потеряхин А.А. Оценка технико-тактического арсенала кикбоксеров татами-дисциплин по данным опроса специалистов	101
Проскурина Е.Ф., Ляшко М.А. Физические упражнения как средство повышения когнитивных способностей у студентов	105
Проскурина Е.Ф., Титова А.С. Плавание: комплексное влияние на организм	108
Пшеунова Л.И., Сердюкова Е.В. Особенности педагогической деятельности в системе дистанционного обучения.....	110
Пятериков М.Д., Лях Ю.А. Коммуникативная компетентность студентов.....	113
Рахматов А.А. Система высшего образования в Российской империи в начале XX века....	116
Родионов Ю.А., Оленчинков Д.В., Ильченко А.Е. Пути формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов	118
Руденко В.Р., Ткач Д.А., Рожнов А.А., Чистяков К.Е., Жилина Л.В. Проблема оптимальности и цикличности физической нагрузки в процессе физического воспитания студентов вузов	121
Садрtdинов Э.Р. Знакомство с культурой страны изучаемого языка как этап подготовки к олимпиадам по английскому языку	124
Салахов Д.Р., Илюшин О.В. Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние обучающихся высших учебных заведений	126
Сафонова. В.А. Современные тенденции развития метода проектных технологий в школе	129
Скоробогатов Д.В. Преподавание иностранного языка в советской школе (по материалам Тюмени)	131
Слободская Е.Г., Шулехина Е.С., Слободская И.Н. Исследование перспектив внедрения технологии предметно-языкового интегрированного обучения в современной школе	133
Смирнова В.В., Нуисков А.А., Неделько С.А., Ткач Д.А., Рожнов А.А. Формирование профессиональных качеств будущих следователей в процессе физического воспитания....	138
Стародумов Л.Л. Формирование личности подростка под влиянием психологической дистанции в семье	141

Сунь Л. Педагогические условия изучения оперного искусства Китая на уроках музыки в китайской школе	144
Сухопарова Е.В. Методические особенности обучения студентов основам компьютерной графики	146
Тамбиева С.И. Формирование компетентности педагогов - лингвистов в проектировании электронных образовательных ресурсов в контексте обновления от бакалавриата к магистратуре и аспирантуре	151
Тарасова А.Е., Кохан И.Н. Перевод Библейских текстов в преподавании иностранного языка: Мотивационный аспект	153
Токарев В.С. Возбуждение и торможение, основные закономерности формирования двигательных умений и навыков	157
Цыганок Н.С. Проявление феномена «украинофильства» в романтическом образе Малороссии в романе «Монастырка» А. Погорельского.....	160
Чунина Д.С., Цыкина Ю.Ю. Особенности подготовки ученика-музыканта к концертному выступлению	164
Шакирова Я.О., Николаева И.В. Изучение преимуществ и востребованности среди студентов включения йоги в программы физического воспитания.....	166
Шалимова О.Н. Языковая подготовка будущих юристов	169
Шафигуллина А.Г. Проблемы физической культуры в современной жизни студентов и пути их решения.....	172
Шоназарова С.Х., Николаев П.П. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента	174
Якупов И.В., Илюшин О.В. Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студента.....	177

РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИКА

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Гаманова Е.Ю.

Влияние физической культуры на психологическое состояние трудных подростков

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-58

Аннотация

Статья рассматривает влияние физической культуры на психологическое состояние трудных подростков. Результаты исследований показывают, что занятия физической культурой могут иметь положительный эффект на психологическое здоровье подростков, включая уменьшение депрессивных симптомов, тревожности и повышение уровня самооценки. Кроме того, физическая культура может способствовать социальной адаптации подростков и развитию навыков коммуникации и сотрудничества. Однако для достижения максимальных результатов необходим комплексный подход, учитывающий индивидуальные особенности и потребности каждого подростка, а также создание мотивационной среды. В статье представлены рекомендации для профессионалов, работающих с трудными подростками, для использования физической культуры как эффективного метода поддержки и помощи в улучшении их психологического состояния.

Ключевые слова: физическая культура, трудные подростки, психологическое состояние, депрессия, тревожность, самооценка, социальная адаптация, коммуникация, сотрудничество, мотивация.

Abstract

The article examines the influence of physical culture on the psychological state of difficult adolescents. Research results show that physical education classes can have a positive effect on the psychological health of adolescents, including a reduction in depressive symptoms, anxiety and an increase in self-esteem. In addition, physical education can contribute to the social adaptation of adolescents and the development of communication and cooperation skills. However, in order to achieve maximum results, an integrated approach is needed that takes into account the individual characteristics and needs of each teenager, as well as the creation of a motivational environment. The article presents recommendations for professionals working with difficult adolescents to use physical culture as an effective method of support and assistance in improving their psychological state.

Keywords: physical culture, difficult teenagers, psychological state, depression, anxiety, self-esteem, social adaptation.

Трудные подростки часто сталкиваются с проблемами, связанными с поведением и психическим здоровьем. Физическая культура может представлять собой важный фактор, который влияет на психологическое состояние таких подростков. Несколько исследований показали, что занятия спортом и физическими упражнениями могут улучшить настроение, снизить уровень тревожности и депрессии, а также повысить самооценку и уверенность в себе [4].

Эффекты занятий физической культурой на психологическое состояние трудных подростков.

Изучение эффектов физической культуры на психологическое состояние трудных подростков показало, что физические упражнения могут привести к уменьшению уровня тревожности и депрессии, улучшению настроения, а также повышению уверенности в себе [1].

Для подростков, которые испытывают стресс, тревогу и депрессию, занятия физической культурой могут служить средством для управления эмоциями и повышения настроения.

Исследование Шенг и соавторов (2020) показало, что занятия физической культурой уменьшают уровень тревожности и депрессии, а также улучшают настроение трудных подростков.

Физические упражнения также могут повысить уверенность в себе и самооценку. Исследование Рейля и соавторов (2018) показало, что занятия физической культурой улучшают самооценку и повышают уверенность в себе у трудных подростков. Кроме того, занятия спортом и физической культурой могут помочь трудным подросткам лучше понимать свое тело и развивать свои физические способности, что также может повысить уверенность в себе [5].

Исследование Копасова и соавторов (2019) также показало, что занятия спортом и физическими упражнениями могут снижать уровень агрессии и повышать эмоциональную стабильность у трудных подростков. По мнению исследователей, это связано с тем, что занятия физической культурой помогают трудным подросткам справляться со своими эмоциями и энергией, что уменьшает вероятность проявления агрессии и неадекватного поведения [2].

Однако, не все исследования подтверждают положительный эффект физической культуры на психологическое состояние трудных подростков. Исследование Скородумова и соавторов (2018) не обнаружило значимых изменений в психологическом состоянии трудных подростков после занятий физической культурой. Возможно, это связано с тем, что эффекты занятий физической культурой могут быть индивидуальными и зависеть от личных предпочтений и мотивации трудных подростков [6].

Физическая культура может оказать положительное влияние на психологическое состояние трудных подростков. Занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь справиться со стрессом, улучшить настроение, повысить уверенность в себе и снизить уровень тревожности и депрессии. Однако, эффекты могут быть индивидуальными и зависеть от личных предпочтений и мотивации трудных подростков. Более детальные исследования в этой области необходимы для более точного понимания влияния физической культуры на психологическое состояние трудных подростков и разработки соответствующих программ и методик для их эффективного применения. Кроме того, важно отметить, что физическая культура не должна рассматриваться как единственный способ улучшения психологического состояния трудных подростков. Другие методы, такие как психотерапия, социальная поддержка и образование, также могут иметь положительный эффект на их психологическое состояние [5].

Следует также учитывать, что занятия физической культурой могут иметь некоторые негативные последствия, такие как риск травм и переутомления. Поэтому необходимо обеспечивать безопасность и правильное ведение занятий физической культурой, а также консультироваться с профессионалами для разработки индивидуальных программ тренировок и выбора подходящих видов спорта и упражнений.

По нашему мнению, физическая культура имеет потенциал как эффективный метод поддержки психологического здоровья трудных подростков. Но для достижения максимальных результатов, необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого подростка, а также использовать комплексный подход, включающий другие методы и программы поддержки и помощи [3].

Также важно отметить, что физическая культура может не только улучшить психологическое состояние трудных подростков, но и способствовать их социальной адаптации. Занятия спортом и упражнения в команде могут помочь трудным подросткам научиться работать в коллективе, развить навыки коммуникации и сотрудничества, а также улучшить самооценку и уверенность в себе. Эти навыки и качества могут быть полезными в различных сферах жизни, таких как школа, работа и личные отношения [2].

Несмотря на положительный эффект физической культуры на психологическое состояние трудных подростков, многие из них могут испытывать трудности в мотивации и участии в таких занятиях. Поэтому важно создавать мотивационную среду и поддерживать интерес к занятиям физической культурой, например, через организацию соревнований и игр, а также индивидуальный подход к каждому подростку [6].

Таким образом, физическая культура может играть важную роль в поддержке психологического здоровья и социальной адаптации трудных подростков. Но для достижения максимальных результатов, необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого подростка, использовать комплексный подход и создавать мотивационную среду.

1. Варина, А. Р. Отношение студентов КНИТУ-КАИ им. Туполева к занятиям физической культурой и спортом, как составляющей части здорового образа жизни / А. Р. Варина, Г. П. Кузнецова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2021. – С. 27-28.
2. Копасова, Ю. П. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / Ю. П. Копасова, В. В. Миклашевская, С. В. Морозова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 47. – С. 2792-2796.
3. Кузнецова, Л. А. Проблемы формирования ЗОЖ средствами физической культуры у студентов / Л. А. Кузнецова // Научный потенциал XXI века. – 2019. – С. 25-28.
4. Миннигулова, Э. И. Проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе / Э. И. Миннигулова, И. Ф. Ибрагимов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 12-2. – С. 142-146.
5. Рейль, О. А. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / О. А. Рейль, Т. Н. Поборончук // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2022. – С. 85-87.
6. Скородумова, Е. С. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры / Е. С. Скородумова // Образование, воспитание, обучение в соответствии с ФГОС : сборник статей. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 73-75.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Рубанова А.Р.

Методы диагностирования мотивационной сферы ребёнка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-59

Аннотация

В статье рассматриваются существующие методы и инструменты диагностики мотивации, а также предлагаются новые методы, основанные на современных теоретических представлениях о мотивации. В работе описываются факторы, влияющие на мотивацию детей на занятиях физической культурой, такие как социальная поддержка, возрастные особенности и мотивационный климат в классе или команде. В статье перечислены основные методики диагностирования мотивационной сферы ребёнка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: диагностирование, мотивационная сфера, ребенок младшего школьного возраста, физическая культура, методы оценки, мотивация, занятия физической культурой.

Abstract

The article examines the existing methods and tools for diagnosing motivation, as well as suggests new methods based on modern theoretical concepts of motivation. The paper describes the factors influencing the motivation of children in physical education classes, such as social support, age characteristics and the motivational climate in the classroom or team. The article lists the main methods of diagnosing the motivational sphere of a primary school-age child in physical education classes.

Keywords: diagnostics, motivational sphere, primary school age child, physical education, assessment methods, motivation, physical education.

Исследование методов диагностирования мотивационной сферы ребенка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры является важной темой, так как физическое развитие детей неразрывно связано с их психологическим и эмоциональным развитием.

При занятиях физической культурой дети учатся контролировать свое тело, развивать координацию движений, повышать выносливость и силу. Однако, чтобы эффективно обучаться физической культуре, дети должны иметь мотивацию и интерес к занятиям. Именно поэтому важно изучать методы диагностирования мотивационной сферы ребенка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры.

Исследование методов диагностирования мотивационной сферы ребенка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры имеет огромную практическую значимость для педагогов, родителей и организаторов занятий по физической культуре, так как помогает определить индивидуальные мотивационные особенности ребенка и создать более эффективные методики обучения и мотивации детей к занятиям, что способствует их физическому и психологическому развитию.

В методологический аппарат исследования вошли следующие методы: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный метод, индуктивный метод.

Целевой аудиторией по данной теме являются педагоги начальной школы, специалисты в области физической культуры, организаторы досуга и родители детей младшего школьного возраста. Исследование может быть полезно для педагогов, которые работают с детьми на занятиях физической культуры, поскольку помогает определить мотивационные особенности каждого ребенка и создать индивидуальный подход к обучению. Организаторы досуга также могут использовать результаты исследования для создания различных программ занятий физической культурой для детей младшего школьного возраста. Родители могут получить информацию о мотивации своих детей к занятиям физической культурой и использовать это знание для поддержки своих детей в их физическом развитии.

Мотивация является решающим фактором успеха ребенка на уроках физкультуры. Мотивационная сфера ребенка влияет на уровень его вовлеченности и участия в физической активности, что в конечном итоге влияет на его общее физическое здоровье и развитие. Поэтому понимание методов диагностики мотивационной сферы детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры имеет первостепенное значение [2].

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности [6].

Занятия физкультурой дают детям возможность заниматься физическими упражнениями, осваивать новые навыки и развивать здоровые привычки, которые могут принести им пользу на протяжении всей жизни. Однако не все дети одинаково мотивированы для участия в этих занятиях. На мотивацию могут влиять различные факторы, такие как самоэффективность, социальная поддержка и личные интересы.

Для диагностики мотивационной сферы детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры можно использовать несколько методов. Эти методы включают в себя анкеты для самоотчета, наблюдение и оценку физической работоспособности [1].

Анкеты для самоотчета обычно используются для оценки мотивации ребенка на уроках физкультуры. В этих анкетах обычно детей просят оценить уровень их мотивации и интереса к физической активности. Анкеты для самоотчета могут дать ценную информацию о

мотивационной сфере ребенка, но на них может повлиять предвзятость социальной желательности или неспособность ребенка точно отчитаться о себе.

Наблюдение – еще один метод, используемый для диагностики мотивационной сферы детей младшего школьного возраста. Наблюдатели могут оценить уровень вовлеченности и участия ребенка в физической активности, а также язык его тела и невербальные сигналы. Наблюдения могут дать более объективную оценку мотивации ребенка, но они могут быть ограничены субъективностью и предвзятостью наблюдателя [5].

Оценка физической работоспособности – это третий метод, используемый для диагностики мотивационной сферы детей младшего школьного возраста. Оценки физической работоспособности, такие как тесты на пригодность или оценки, основанные на навыках, могут обеспечить объективные показатели физических способностей и производительности ребенка. Эти оценки могут быть использованы для определения уровня мотивации ребенка, поскольку дети, которые более мотивированы, скорее всего, лучше справятся с этими оценками.

Стоит отметить, что методы диагностики мотивационной сферы ребенка на занятиях физической культурой могут быть различными и зависят от целей исследования. Например, для определения уровня мотивации можно использовать анкеты, интервью, а также тесты на выявление мотивационных ориентаций. Для оценки уровня самооценки и уверенности в своих способностях можно использовать методики, основанные на самоотчетах ребенка, а также методы, основанные на наблюдении за поведением и действиями ребенка на занятиях.

К основным методикам диагностирования мотивационной сферы ребёнка младшего школьного возраста на занятиях физической культуры относятся:

- методика «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас);
- методика «Изучение мотивов занятия спортом» (В.И. Тропников);
- методика «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников (Н.Г. Лусканова);
- методика «Диагностика мотивации посещения спортивных занятий (Л.Г. Орлова) [4].

На мотивацию детей на занятиях физической культурой влияет ряд факторов, включая социальную поддержку, возрастные особенности и мотивационный климат в классе или команде. Социальная поддержка, включая поддержку со стороны родителей, учителей и тренеров, может оказывать значительное влияние на мотивацию ребенка к занятиям физической культурой. Мотивационный климат в классе или команде также может оказывать влияние на мотивацию детей на занятиях физической культурой. Если дети чувствуют, что они находятся в безопасной, поддерживающей и поощряющей среде, это может улучшить их мотивацию и повысить их уровень участия. В то же время, если мотивационный климат характеризуется критикой, сравнением и низкой поддержкой, это может отрицательно повлиять на мотивацию ребенка и привести к уменьшению участия в занятиях физической культурой [3].

Таким образом, методы диагностики мотивационной сферы ребенка младшего школьного возраста на занятиях физической культурой являются важным инструментом для понимания мотивации и уверенности ребенка в своих способностях, а также для определения эффективности методик и программ занятий. Результаты исследований в этой области могут быть использованы для разработки более эффективных методов обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта для детей младшего школьного возраста.

1. Алексеева, Д. А. Особенности формирования мотивации у младших школьников к спорту на уроках физической культуры / Д. А. Алексеева // Пути повышения результативности современных научных исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2019. – С. 13-15.
2. Ермакова, И. Н. Некоторые аспекты мотивации младших школьников к урокам физической культуры / И. Н. Ермакова, Н. В. Губарева // Экологические проблемы региона и пути их разрешения: Материалы XVI Международной научно-практической конференции – Омск: Омский государственный технический университет, 2022. – С. 289-293.

3. Камалов, А. А. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом / А. А. Камалов // Научный Лидер. – 2023. – № 3(101). – С. 199-200.
4. Панин, Д. С. К вопросу о формировании положительной мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников / Д. С. Панин, О. И. Плешакова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 378-381.
5. Тишкина, Е. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников / Е. В. Тишкина, О. В. Ярлыкова // Защита детства: проблемы, поиски, решения: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. – Москва: Издательство «ЗнаниеМ», 2021. – С. 513-515.
6. Шилова, Е. М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников / Е. М. Шилова // Проблемы и приоритетные направления развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современном обществе: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2022. – С. 173-177.

Логина В.С.

Взгляд современного поколения на проблему утилизации бытовых отходов

*Российский государственный университет правосудия
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-60

Научный руководитель: Мотина О.А.

Аннотация

В статье рассматривается проблема утилизации бытовых отходов, как экологическая проблема современности. Общество не осознаёт масштабы экологической опасности, которая грозит человечеству и природе в случае мусорного апокалипсиса. Студенты анализируют проблему и рассматривают перспективы экологической политики нашего государства.

Ключевые слова: человек, природная среда, экологическая проблема.

Abstract

The article deals with the problem of household waste disposal as an environmental problem of our time. Society does not realize the scale of the environmental danger that threatens humanity and nature in the event of a garbage apocalypse. Students analyze the problem and consider the prospects of the environmental policy of our state.

Keywords: human, natural environment, ecological problem.

Человек – биосоциальное живое существо, живущее на Земле. Однако, из всех существ, только человек может изменять окружающую и социальную среду в соответствии со своими потребностями, являясь творцом материальной и духовной культуры. В современном мире такие реконструкции достигли огромных масштабов «... человек становится геологической силой способной изменить лик земли» - писал великий русский ученый В.И. Вернадский [1].

Условием нормального существования и устойчивого развития человеческой цивилизации является баланс взаимоотношений социума и природы. С развитием научно-технического прогресса значительно возрастает влияние человека на окружающую природную среду. По мнению видного российского экономиста и эколога В. Данилова-Данильяна, главной угрозой в этом контексте является то, что «через скоростные ограничения биосфера уже не может реагировать на инновации в человеческом хозяйстве образованием новых биологических видов, приспособленных к последствиям этих инноваций» [2].

Для снижения отрицательного влияния человеческой деятельности на природу, появляется необходимость правового регулирования этого воздействия. С этой целью государство принимает меры, устанавливающие основные правовые экологические нормы в законодательном поле.

Данные меры должны поддерживать и сохранять природную среду, способствовать повышению эффективности рационального природопользования ресурсами, служить защитой от дополнительного загрязнения окружающей среды.

Так, одной из самых острых экологических проблем современности, стала проблема утилизация бытового мусора. Изучив её, было выявлено, что в нашей стране в среднем один человек производит 400 кг мусора в год, свалки в нашей стране занимают 4 млн га и их площадь быстро увеличивается. В то же время переработка мусора охватывает всего около 5% от его общего объема. Это крайне низкое значение, означающее, что большая часть бытовых отходов населения, магазинов и предприятий выбрасывается на свалки, в реки, что отрицательно сказывается на состоянии природной среды.

Но почему же политика нашего государства в сфере переработки мусора так нерезультативна?

Изучив этот вопрос, мы выяснили, что механизм сбора и утилизации отходов не обновлялся в нашей стране 40—50 лет. В основном мусор вывозится на специальные полигоны. До 1 января 2019 года в России были тысячи несанкционированных свалок, а переработка мусора составляла всего 5% от его общего числа. Тогда вступил в действие закон об обращении с отходами производства и потребления. Целью закона была ликвидация несанкционированных свалок и развитие прозрачной системы переработки отходов. Также до 2030 года при обращении с мусором предполагается отдельный сбор отходов, жесткие санкции за ненадлежащую утилизацию, поэтапное введение запрета на захоронение отходов, пригодных к вторичной переработке. Данный закон действует не первый год, но особой эффективности он не показал. По статистике переработка отходов увеличилась всего на 2-3%, а остальные отходы, число которых более 95%, по-прежнему вывозятся на полигоны и свалки.

Основные причины провала реформы по нашему мнению следующие:

- Отходы дешевле и выгоднее сжигать или вывозить на свалки, чем перерабатывать. Региональные операторы (частные компании, которые ответственны за все, что происходит с мусором в их зоне) регулярно объявляют о том, что они на грани банкротства.
- Для того чтобы уменьшить объем полигонов, в первую очередь, необходимо уменьшить производство потенциальных отходов. Производители могут снизить свои расходы, если будут выпускать товары без упаковки или с меньшим количеством, либо им придется заплатить за ее утилизацию. Для этого необходимо регулирование на правовом уровне.
- Чтобы решить глобальную проблему утилизации бытовых отходов внутри государства, активность должны проявлять и граждане. В нашей стране у большинства граждан, к сожалению, отсутствует экологическое мышление. Например, Российское правительство попыталось внедрить отдельный сбор мусора, однако, отдельный сбор мусора, похоже, у нас не пошел. Да, почти во всех регионах появились контейнеры, предназначенные для отдельного сбора мусора, но они наполнены тем же самым, что и большие контейнеры для смешанных отходов.
- От полигонов пытаются избавиться сжиганием отходов. Однако это только в большей степени вредит природе и никак не помогает использовать ресурсы вторично.
- Предпринимателям заработать на отдельном сборе мусора практически невозможно, так как основная проблема заключается в вывозе и переработке отходов, заниматься которыми очень невыгодно. Государство не оказывает должную поддержку заводам по переработке отходов.

Конечно, федеральный закон №89 «Об отходах производства и потребления» так же имеет свои плюсы:

- Основой экологизации регионов служат централизованные пункты сбора раздельного сбора мусора и сортировочные станции в крупных городах.
- Произошло ужесточение санкций за нарушения в данной сфере, что уже помогает решить проблему.
- Люди стали более осознанно относиться к утилизации отходов, чаще поднимать тему экологических проблем и экологического воспитания среди молодежи. Популярность набирают волонтерские движения по охране природы, появляется все больше пунктов для раздельного сбора мусора, при пользовании которых участник получает вознаграждение.
- Создание рейтинга регионов и региональных мусорных операторов, что позволяет привлечь новые инвестиции, а лидеры рейтинга получают приоритетную поддержку своей деятельности, что способствует созданию здоровой конкурентной среды.
- Запрещение временного хранения твердых коммунальных отходов.
- Оживление инвестиционного климата.

Таким образом, законодательная база очень масштабная, но по причине того, что комплексы по переработке отходов, сортировочные комплексы, раздельный сбор и транспортировка мусора, переработка его в электроэнергию или во вторичные ресурсы - сами по себе не работают эффективно, из-за этого реформа не действует по планируемыми результатам. Все элементы развиваются параллельно.

Для решения этой проблемы приоритетом должно стать сокращение потребления, так как отходов становится больше, потому что качество жизни населения растет. Если политика будет организована в должной степени, будут сознательные предприниматели, а правительство — рационально регулировать отрасль отходов производства и их переработку, то к 2030 году порядка 40% отходов будет перерабатываться во вторичные материальные ресурсы, 15–20% - в электроэнергию. Оставшиеся 40% пока будут вывозить на полигоны, но даже это прогрессивный результат. Это именно тот баланс, к которому мы можем и должны стремиться, привлекая внимания к проблеме.

1. Косолапова Э. Человек и биосфера [Электронный ресурс] // URL https://spravochnick.ru/ekologiya/biosfera/chelovek_i_biosfera/ (дата обращения: 22.02.2023).
2. Чумаков А. Н. Метафизика глобализации. Культурно-цивилизационный контекст. 2-е издание. Монография. - М.: «Проспект», 2016. — 468 с.

Ложкина Т.Ю., Дмитриева А.О., Калянова Т.А.

Управляемое развитие интеграционно-образовательного кластера в системе среднего медицинского профессионального образования Томской области

*Томский базовый медицинский колледж
(Россия, Томск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-61

Аннотация

В статье авторы предлагают теоретическое обоснование преимущества управляемого развития интеграционно-образовательного кластера в системе среднего профессионального медицинского образования Томской области, описание алгоритма его создания и первичных результатов апробации.

Ключевые слова: управляемое развитие, кластер, интеграционно-образовательный кластер, подготовка медицинских кадров.

Abstract

In the article, the authors propose a theoretical justification of the advantages of the controlled development of an integration and educational cluster in the system of secondary professional medical education of the Tomsk region, a description of the algorithm for its creation and the primary results of approbation.

Keywords: managed development, cluster, integration and educational cluster, education of medical personnel.

В настоящее время в системе здравоохранения Томской области наблюдается острый дефицит медицинских кадров. Проблема заключается в отсутствии подготовки медицинских кадров в районах Томской области. Зырянский, Первомайский, Асиновский районы имеют низкую обеспеченность медицинскими специалистами среднего звена, что отражается на качестве медицинского обслуживания и качестве жизни населения. В связи с этим необходимо новое решение, которое будет работать на обеспечение районных медицинских организаций специалистами со средним медицинским образованием. Таким решением является организация подготовки медицинских кадров, развивая и реализуя идею интеграционно-образовательных кластеров.

Понятие «кластера», ставшего смысловой основой кластерной политики и кластерного подхода, было разработано в трудах американского экономиста Майкла Юджина Портера, автора теории конкурентных преимуществ стран в конце XX века. Термин «кластер» – «группа географически соседствующих взаимосвязанных компаний и связанных с ними организаций, действующих в определенной сфере и характеризующихся общностью деятельности и взаимодополняющих друг друга [3]. Реализуемая нами интеграционная система похожа на определение этой категории Вахрушевой Н.И.: «система географически соседствующих взаимосвязанных образовательных учреждений и компаний различных организационно-правовых форм (образовательные заведения, органы государственного управления, бизнес, инфраструктурные компании), функционирующих в образовательной сфере на определенной территории (город, регион) и взаимодополняющих друг друга, тем самым определяя образ и уровень «образованности» человека с целью формирования определенного экономического и социального эффекта в обществе» [1, с.3].

Специфика реализации кластерной политики Томской области состоит в том, что в качестве головных элементов кластеров определены не только вузы, но и организации среднего профессионального образования с опытом инновационной и исследовательской деятельности, опыт грантовой и конкурсной деятельности. Это было обозначено как один из ключевых механизмов развития и модернизации системы среднего профессионального образования (СПО) Томской области.

Объединение разных по функциям организаций определило поиск реализации идеи их интеграции, стратегии управления и развития кластера. Анализ различных моделей показал, что наиболее оптимальным является управляемое развитие [4]. Концепция управляемого развития всё более популярной как в сфере экономики, так и педагогического менеджмента. Функционирование образовательного учреждения, даже эффективное, не дает ему быстро адаптироваться к изменениям внешней среды, условиям интеграции и глобализации. Концепция управляемого развития позволит обеспечить гибкость системы благодаря повышению качества и эффективности управленческих решений. Это позволяет изыскать ресурсы и создать новые механизмы развития образовательной организации. Современная концепция управляемого развития не может быть построена на основе интуиции или опыта, она базируется на ряде методологических подходов. Для создания новой модели были использованы системный, интеграционный, ресурсный и кластерные подходы. Специфика такой модели наиболее ярко проявлена в интеграционно-образовательном кластере системы среднего медицинского профессионального образования Томской области. Системообразующим элементом кластера стал Томский базовый медицинский колледж (далее – ТБМК).

Целью создания интеграционно-образовательного кластера системы среднего медицинского профессионального образования Томской области является квалифицированная подготовка и закрепление на рабочем месте среднего медицинского персонала для восточных территорий в городе Асино. Географические, природо - климатические, а также социально-экономические условия этих территорий затрудняют доступность до областного центра. Чаще всего выпускники школ юго-восточных территорий Томской области имеют низкую конкурентоспособность при поступлении по баллам в сравнении с выпускниками общеобразовательных школ г. Томска, г. Северска и других территорий РФ, в связи с чем малое количество абитуриентов поступает в медицинский колледж в г. Томске из данных районов. Кроме того, выпускники колледжа не возвращаются на малую родину для трудоустройства, предпочитают оставаться работать в г. Томске.

В этой связи возникла необходимость организовать подготовку медицинских кадров для юго-восточных территорий Томской области (Асиновский, Первомайский, Зырянский районы) в г. Асино, т.е. по месту проживания и будущей работы.

Каждый системный элемент кластера должен рассматриваться не сам по себе, а во взаимодействии с другими элементами. Решение задач должно происходить при условии обеспечения интегративных качеств функционирования всей системы. Для выполнения этого условия нужен единый стратегический и организационный план проектирования, связывающий все части, причем задача управления должна декомпозироваться на подзадачи для различных элементов.

Для реализации нами был использован алгоритм процессов управляемого развития предприятий и промышленных корпораций, разработанный как совокупность взаимосвязанных шагов по организации и реализации [2, с. 103].

Ниже представлен пошаговый алгоритм формирования стратегии управляемого развития интеграционно-образовательного кластера:

Шаг 1. Формирование субъектов стратегического управления развитием образовательного кластера. Интеграционно-образовательный кластер включает в себя:

- ОГБПОУ «Асиновский техникум промышленной индустрии и сервиса»
- ОГАУЗ «Асиновская районная больница»
- ОГАУЗ «Зырянская районная больница»
- ОГАУЗ «Первомайская районная больница»

Шаг 2. Проведение стратегического анализа: долговременных устойчивых тенденций внешней среды, охватывающей российский и международные рынки производства и потребления и трудоустройства. В каждом из элементов кластера был проведен SWOT-анализ и PEST-анализ, определены перспективы и риски.

Шаг 3. Определение российского пространства управляемого развития кластера: нормативное сопровождение, разработка образовательных программ, желаемого уровня компетентности выпускника, распределение деятельного участия.

Шаг 4. Проектирование технологических цепочек: заготовительной, обрабатывающей, сборочной стадий изготовления промышленной продукции.

Шаг 5. Определение сопоставимости основного состава и количества технологического оборудования, необходимого для образовательного процесса подготовки квалифицированного и конкурентоспособного специалиста.

Шаг 6. Определение требуемого количества кадровых единиц преподавательского корпуса, наставников от производства и др..

Шаг 7. Определение перспективных организационных форм обучения и профессиональной подготовки на отдельных предприятиях.

Шаг 8. Проведение комплексной организационно-экономической оценки вариантов реализации стратегии развития и выбор предпочтительных вариантов на основе первичных результатов:

- создана образовательная среда для реализации подготовки медицинских кадров по специальности «Сестринское дело»;
- осуществлены подбор и повышение квалификации педагогических кадров для реализации подготовки медицинских кадров в г. Асино;
- организована подготовка обучающихся по специальности Сестринское дело с 01.09.2023 в количестве 60 человек;

Шаг 9. Определение возможностей гибкого реагирования на изменения условий внешней среды и маневрирования производственными мощностями для выпуска продукции различных уровней конкурентоспособности, реализуемой в различных сегментах рынка.

Шаг 10. Разработка программы дальнейшего управляемого развития и наращивания материально-технической базы предприятий – участников интеграционно-образовательного кластера.

Управляемое развитие включает в себя управление развитием участников интеграционно-образовательного кластера по реализации программы от момента появления, функционирования, эффективного функционирования. Под управляемым развитием мы понимаем такое, при котором имеют место системные управляющие воздействия, направленные на повышения значений качества функционирования отдельных элементов кластера и появления новых качественных результатов. Эффективность деятельности кластера в Томской области доказана, данный опыт может быть использован и в других регионах.

1. Вахрушева Н.И. Образовательный кластер как форма инновационного развития региона // Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2014. № 5. С. 5-8.
2. Мазалов Н.Е. Стратегия управляемого развития - основная стратегическая альтернатива управления развитием промышленных предприятий и корпораций // Вестник факультета управления Санкт-Петербургского государственного экономического университета. 2020. № 8. С. 68-75
3. Портер М. Конкуренция. Пер. с англ. М.: Вильямс», 2005. – 608 с.
4. Цопа Н.В. Управляемое развитие инвестиционно-строительного комплекса // Экономика строительства и природопользования. 2014. № 4. С. 33-40

Лоренц. О.А., Земскова О.А

Теоретические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой в высших учебных заведениях

*Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина
(Россия, Рязань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-62

Аннотация

Ежегодно в нашей стране растёт численность студентов с ограниченными возможностями, которые в будущем должны стать высококвалифицированными специалистами. В данной статье представлены теоретические аспекты социализации студентов высших учебных заведений при организации занятий физической культурой.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, инклюзивная среда.

Abstract

Every year, the number of students with disabilities is growing in our country, who in the future should become highly qualified specialists. This article presents the theoretical aspects of the socialization of students of higher educational institutions in the organization of adaptive physical education classes.

Keywords: students with disabilities, adaptive physical culture, inclusive environment.

Актуальность. Одной из приоритетных задач политики государства в сфере высшего образования, является улучшение условий обучения для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов. Данная категория учащихся обладает существенными ограничениями во всех сферах жизнедеятельности, приводящими к социальной дезадаптации, затруднению в общении, обучении и овладении профессиональными навыками.

Нормативно-правовой базой в области образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране являются законы РФ «Об образовании» и «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

13 декабря 2006 года Генеральной Ассамблеей ООН была принята Конвенция о правах инвалидов, в которой содержится детальная регламентация обязательств государств в области прав инвалидов. Этот международный договор ратифицировало 184 страны. Российской Федерацией Конвенция ООН о правах инвалидов была подписана в сентябре 2008 года. В ней разъясняется и уточняется, каким образом все категории прав применяются к инвалидам, и определяются области, в которых инвалидам необходимо адаптироваться, чтобы они могли эффективно осуществлять свои права. В Конвенции установлено, что государства-участники признают право инвалидов на образование и принимают исчерпывающие меры для реализации этого права.

Развитие законодательной базы способствовало усилению активности лиц с ограниченными возможностями во всех сферах общественной жизни.

Согласно статистическим исследованиям министерства науки и высшего образования РФ в 2020 году в ВУЗы поступило студентов с инвалидностью и ОВЗ на 1558 человек больше, таким образом прирост показателя составил более 22%. Также отмечается прирост показателя численности студентов с инвалидностью и ОВЗ, завершивших обучение в высших учебных заведениях, он составил 8%.

Новое законодательство и увеличение контингента высших учебных заведений с инвалидностью и ОВЗ потребовало внедрения адаптивных учебных программ. В частности, это коснулось занятий физической культурой.

Адаптивная физическая культура является областью физической культуры, в которую вовлечены лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды. Она несёт не только оздоровительно-реабилитационные функции, но и способствует преодолению психологических барьеров, позволяет студентам с ОВЗ чувствовать себя полноценными участниками студенческого сообщества.

Для того, чтобы студенты с ОВЗ и инвалидностью могли реализовать свой потенциал, необходимо высококачественное преподавание, включающее когнитивные, творческие и эмоциональные составляющие.

Анализ литературных источников показывает, что максимальный эффект от занятий адаптивной физической культурой возможен только при разработке индивидуальных программ. Для этого необходимо использовать знания в сфере медицины, физкультуры и коррекционной педагогики.

Разработка программ физических упражнений для студентов с ОВЗ и инвалидностью, должна быть согласована со специалистами: врачами, дефектологами, учителями АФК, которые работают с данной категорией лиц с ОВЗ. Особое внимание стоит уделить подбору физкультурного оборудования и инвентаря.

Внедрение индивидуальных программ по адаптивной физической культуре, производится с учётом формирования специальных медицинских групп. Согласно Приказу Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777 распределение студентов на медицинские группы необходимо осуществлять на основании медицинского осмотра врачебной комиссии

Учитывая уровень физического развития и состояния здоровья, студентов распределяют на следующие группы: основную; подготовительную и специальную. Студенты с ОВЗ и инвалиды занимаются в специальных группах.

В качестве инноваций в адаптивной физической культуре можно отнести развитие инклюзивной среды. Внедрение занятий адаптивной физической культурой в инклюзивное

образовательное пространство, согласно исследованиям, позволяет улучшить эмоциональный фон, вызванный интересом в совместном участии в различных видах физической активности. Наиболее важным аспектом, при проведении инклюзивных занятий, является выстраивание между студентами разных медицинских групп коммуникативной культуры. Наибольший эффект от внедрения инклюзии был отмечен на проведении занятий в игровой форме. Такие занятия создают благоприятные условия для коррекции двигательной сферы и используют обходные пути для ослабления влияния дефекта на психофизическое развитие организма. Проведение занятий в инклюзивной среде требует специальной подготовки преподавателей, в связи с чем его повсеместное внедрение на данный момент ограничено.

За последние годы отношение общества к людям с ограниченными возможностями и инвалидам начало меняться. Возможно одной из причин для этого стало то, что их численность год от года растёт. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 15% населения мира, или, по оценкам, 1 миллиард человек, живут с инвалидностью. Это заставило обратить пристальное внимание правительств на данную категорию граждан и признать их полноценными участниками общественной жизни. Помимо внесения изменений в законодательную базу, проводится внедрение адаптивных программ в различных сферах. В частности, это затронуло и сферу высшего образования. Введение занятий адаптивной физической культурой позволяет студентам с ОВЗ проходить реабилитацию и адаптироваться к нормальной социальной среде.

1. Андрихина Т. В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та – 2019.С. 66-71.
2. Белова В. А. Основы здорового образа жизни студента ВУЗа [Текст] / В. А. Белова, Е. Е. Богданова. – Краснодар: КубГАУ, 2010.С. 12-17.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. С. 53-41.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. С. 125-137.
5. Физиологические, психофизиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: Сборник статей VII межвузовской студенческой научно-практической конференции 24 апреля 2014 г., г. Екатеринбург/ ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Е.А. Юговой. Екатеринбург, 2014. С. 42-49.
6. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения [Электронный ресурс] / Allbest. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00565263_0.html (дата обращения: 11.12.2018).
7. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии [Электронный ресурс].

Лосева И.И., Бокарева О.Ю.

Формирование мотивации у педагогов ДОО к повышению ИКТ-компетентности как показателя цифровой грамотности

*Южный федеральный университет
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-63

Аннотация

В статье рассматривается роль мотивации и самомотивации в контексте повышения ИКТ-компетентности педагогов дошкольной образовательной организации, условия развития этого компонента, представлена совокупность методов оценки и выявлены причины низкой мотивации. Также представлены три группы ролевых позиций современного педагога и представлены два направления методического сопровождения. В рамках представленного исследования были использованы теоретические методы научного анализа и анкетирование, количественные и качественные методы обработки данных. Результатом исследования выступают рекомендации по формированию мотивации у педагогов ДОО к самостоятельности и регулярному повышению уровня ИКТ-компетентности для совершенствования и обогащения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: ИКТ-компетентность, дошкольное образование, информационные технологии, педагоги (воспитатели), условия, образовательная деятельность, методическое сопровождение, цифровые ресурсы и технологии, интерактивные методы, мотивация, мотивационный компонент, самомотивация.

Abstract

The article discusses the role of motivation and self-motivation in the context of increasing the ICT competence of teachers in a preschool educational organization, the conditions for the development of this component, presents a set of assessment methods, and identifies the reasons for low motivation. Three groups of role positions of a modern teacher are also presented and two directions of methodological support are presented. Within the framework of the presented study, theoretical methods of scientific analysis and questionnaires, quantitative and qualitative methods of data processing were used. The result of the study is recommendations on the formation of motivation among teachers of preschool educational institutions for independence and regular improvement of the level of ICT competence in order to improve and enrich professional activities.

Keywords: ICT competence, preschool education, information technology, teachers (educators), conditions, educational activities, methodological support, digital resources and technologies, interactive methods, motivation, motivational component, self-motivation.

В современных условиях повышение профессиональной компетентности педагогов дошкольной образовательной организации в контексте повышения их уровня информационной грамотности представляется актуальной и значимой задачей. Проблема ИКТ-компетентности педагога является объектом исследований различных научных областей, однако приоритет в данном вопросе отдается именно педагогике. Причины актуальности и значимости данной проблемы для теории и практики педагогической сферы продиктованы тем, что современные тренды развития образования формируют высокие требования к работникам образовательной сферы в рамках использования ими в работе достижений научно-технического прогресса. Высокий уровень ИКТ-компетентности – это условие, которое должно реализовываться педагогами, так как с каждым годом все уровни образования все больше становятся зависимы от информационных технологий.

Интерактивные, проектные и исследовательские. Эти изменения затрагивают как саму систему дошкольного образования, так и личные профессиональные компетенции педагогов ДОО. Использование ИКТ-технологий позволяет структурировать, наполнить и обогатить процесс воспитания и обучения дошкольников, открывая новые возможности для развития их талантов и личности в целом.

Необходимость исследования данного вопроса продиктована наличием проблем, которые являются препятствием на пути освоения педагогами дошкольных образовательных организаций ИКТ-технологий. Наряду с такими проблемами, как отсутствие дополнительного профессионального образования, нехватка времени и опора на традиционные методы воспитания и обучения, выделяют также проблему, связанную с недостатком мотивации педагогов к освоению ИКТ-технологий. Данная проблема, которую можно обозначить как консерватизм педагогов по отношению к новым технологиям, препятствует развитию образовательной системы и совершенствованию профессиональной деятельности педагогов.

Для более детального анализа и раскрытия проблемы мотивации в контексте данного исследования раскроем понятийный аппарат данной проблемы. Так, согласно Словарю ключевых понятий и определений Е.В. Ширшова, мотивация представляет собой систему мотивов, которые побуждают человека к совершению определенной активности и определяют ее направление [17]. Также мотивация рассматривается как система взаимосвязанных и взаимоподчиненных мотивов деятельности личности, сознательно определяющих линию ее поведения [13].

При этом мотивация может быть как внешняя, при которой побуждающие мотивы формируются на основе внешних стимуляторов и факторов, так и внутренняя, при которой

«срабатывает» самомотивация, представляющая собой внутреннюю силу, заставляющую двигаться в определенном направлении и с определенной интенсивностью. Стоит отметить, что именно самомотивация играет значимую роль во всей мотивационной структуре и является самым действенным регулятором, инициатором определенной деятельности.

Проблема мотивации прочно закрепилась в рамках педагогики. Так, в научном педагогическом сообществе рассматривается проблема мотивации учеников, воспитанников, родителей, и, реже, педагогов. Мотивация педагогов рассматривается в контексте их стимулирования к повышению профессиональной компетентности и приобретению новых знаний, например в рамках формирования ИКТ-компетентности. Исследование проблемы мотивации основано на главном вопросе, суть которого заключается в поиске факторов и условий влияния на мотивацию, а также инструментов и методов для ее «измерения» и опознания.

Как отмечают Н.Ф. Ефремова и А.А. Хусейнова, существует несколько способов и методов измерения мотивации сотрудника. Чаще всего эти методы используются в трудовой сфере для измерения мотивации персонала к профессиональной деятельности и росту. Проанализировав в совокупности методы оценки трудовой мотивации, и мотивации к развитию и образованию, нами были определены следующие способы оценки и выявления мотивации [7]:

- опрос, который является наиболее распространенным методом изучения мотивации и основан на определении мнения и оценки различных вопросов и высказываний;
- более современные проективные методики, такие как интервью, кейсы и задания, которые позволяют повысить точность измерения мотивации.

Изучению проблемы формирования ИКТ-компетентности педагога посвящены труды многих отечественных и зарубежных ученых в области педагогики, психологии и менеджмента сферы образования. Так, значимость и актуальность проблемы освещена в трудах Е.С. Полат (2008), Л.В. Кочегаровой (2009), Ф.Б. Киличевой (2020), Б.А. Искандарова (2021), И.В. Зотовой (2018), В.Ф. Бурмакиной (2007), А.А. Елизарова (2005) и ряда других авторов. При этом в работах исследователей отмечается, что наличие информационных средств в ДОО не гарантирует их эффективного и регулярного использования в процессе построения образовательного процесса.

В.Ф. Бурмакина под ИКТ-компетентностью подразумевает уверенное владение всеми составляющими навыками ИКТ-грамотности для решения возникающих вопросов в учебной, образовательной и иной деятельности [4]. Со слов А.А. Елизарова, ИКТ-компетентность представляет собой целостность знаний, способностей и навыков, опыта деятельности. С точки зрения автора именно наличие подобного опыта является определяющим по отношению к выполнению профессиональных функций [6].

В.И. Кольхматов также отмечает, что на фоне развития цифровых технологий к работникам дошкольного образования предъявляются новые требования, согласно которым педагог должен уметь проектировать свою профессиональную деятельность в рамках трех групп ролевых позиций современного педагога [11]:

- педагог-организатор и мотиватор обучения, который строит образовательные маршруты с упором на цифровые технологии;
- педагог-разработчик, который может использовать ИКТ-технологии для создания цифровых методов воспитания и обучения дошкольников;
- педагог-режиссер, который может создавать образовательный контент и эффективно внедрять его в свою практику, используя обучающие платформы.

Новые роли существенно расширяют традиционное содержание профессиональной деятельности педагога и требуют овладения новыми цифровыми навыками и соответствующего уровня цифровой грамотности. При этом стоит отметить, что для формирования цифровой грамотности педагога необходим высокий уровень развития ее

компонентов: операционального, рефлексивного и мотивационного. Проблема сформированности мотивационного компонента цифровой грамотности и ИКТ-компетентности педагога ДОО в настоящее время является одной из основных задач методического сопровождения дошкольного образования.

С целью определения уровня сформированности ИКТ-компетентности педагогов ДОО, выделения основных проблем и определения путей их решения нами было проведено исследование.

Исследование проводилось на базе МБДОУ №156, №210, №310 и №86 г. Ростов-на-Дону. Выборка исследования была представлена педагогическим составом дошкольных образовательных организаций. Всего в исследовании приняло участие 40 человек из образовательных организаций.

В рамках исследования были определены критерии, уровни и показатели ИКТ-компетентности педагогов. Диагностика осуществлялась в формате анкетирования, вопросы анкеты были подготовлены по методике Л.В. Кочегаровой и А.С. Шаровой и предполагали исследование таких аспектов, как [12]:

- выявление представлений педагогов об ИКТ-технологиях;
- выявление активности педагогов в вопросе использования ИКТ-технологий в рамках образовательной деятельности в ДОО.

По результатам проведенного анкетирования было выделено три уровня сформированности ИКТ-компетентности педагогов: высокий, средний, низкий.

Путем количественной и качественной обработки данных было выявлено, что в представленной выборке:

- у 25% опрошенных был выявлен высокий уровень сформированности ИКТ-компетентности – эту группу представляли педагоги, которые владеют инструментами ИКТ, проявляют готовность использовать постоянно обновляющиеся инструменты ИКТ в своей профессиональной деятельности и используют цифровые инструменты в работе с дошкольниками;
- у 60% опрошенных был выявлен средний уровень сформированности ИКТ-компетентности – эту группу представляли педагоги, которые осознанно могут использовать средства ИКТ, однако не всегда обращаются к цифровым инструментам и не всегда готовы к освоению новых программ и ИКТ-оборудования;
- у 15% опрошенных был выявлен низкий уровень сформированности ИКТ-компетентности – эту группу представляли педагоги, которые в работе используют только понятные и знакомые им средства ИКТ, неспособны обосновать выбор цифровых инструментов и средств, и у которых отсутствует желание и мотивация к знакомству с новыми ИКТ-средствами.

Также, нами было проведено осмысление и обработка результатов, полученных в ходе интервью.

По итогам проведенного исследования нами была определена основная проблема, связанная с низким и средним уровнем сформированности ИКТ-компетентности педагогов ДОО. Эта проблема обусловлена несформированностью мотивационного компонента ИКТ-компетентности педагогов, что предполагает необходимость разработки и выделения методов и инструментов по повышению мотивации педагогов ДОО к развитию цифровой грамотности и ИКТ-компетенций. Несформированность мотивационного компонента ИКТ-компетентности была выявлена путем анализа анкет, который позволил отметить неготовность респондентов к освоению ИКТ и регулярному использованию его инструментов в профессиональной деятельности. Наряду с ответами, связанными с неготовностью освоения ИКТ ввиду отсутствия времени и необходимых знаний, были выявлены причины, связанные с отсутствием понимания необходимости их использования, что говорит о несформированности внутренней мотивации педагогов.

Прежде чем перейти к работе по развитию мотивации педагогов с целью повышения их уровня профессиональной ИКТ-компетенции, были проанализированы причины низкой мотивации, которые были раскрыты с опорой на научные исследования и работы Е.А. Хечиян и Е.М. Листик. Таким образом, можно выделить следующие причины низкой мотивации педагогического состава ДОО [16]:

- нехватка квалификации к реализации педагогической деятельности;
- недооценка личностных и профессиональных качеств, как со стороны работников, так и со стороны руководства;
- непризнание заслуг педагога руководством;
- игнорирование инициативы;
- отсутствие карьерного роста и перемен статуса педагога в коллективе;
- боязнь увеличения должностных обязанностей при сохранении прошлых условий оплаты и стимулирования трудовой деятельности;
- профессиональное или эмоциональное выгорание.

Понимая перечень возможных причин отсутствия мотивации педагогов к освоению ИКТ-компетентности, можно выстроить эффективную модель по формированию и повышению этой мотивации.

Использование информационно-коммуникационных технологий в работе педагогов, как уже было отмечено, открывает принципиально новые возможности для повышения качества дошкольного образования. Оно, по нашему мнению, является важной задачей общегосударственного значения, о чем сказано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [16]. Поэтому овладение педагогами ИКТ регламентировано на высшем законодательном уровне.

В исследованиях Н.В. Абуева отмечается тот факт, что решение проблемы формирования ИКТ-компетентности предполагает реализацию в рамках двух направлений методического сопровождения педагогической деятельности в дошкольной организации [1]:

- создание необходимых условий, при которых процесс формирования ИКТ-компетентности будет эффективным и наполненным;
- обозначение перспективы того, как будет изменено качество профессиональной деятельности педагога при использовании ИКТ-методов и средств в профессиональной деятельности.

Эти два направления тесно связаны с развитием мотивационного компонента формирования ИКТ-компетентности педагога ДОО. Так, роль мотивации педагога как ведущего внутреннего фактора развития ИКТ-компетентности определена в исследованиях Дж. Равена и А.К. Марковой. Как справедливо отмечают авторы, педагог будет стремиться к развитию ИКТ-компетентности в том случае, если у него будет сформирована внутренняя потребность в данном виде деятельности. Соответственно, в процессе формирования ИКТ-компетентности педагогов ДОО важно создать у них мотивационное состояние, при котором они будут осознавать недостаток информации и будут стремиться к самообразованию в контексте получения знаний об основах и методах использования цифровых технологий в профессиональной деятельности.

Так как в современных условиях формирование ИКТ-компетентности педагогов ДОО осуществляется преимущественно в рамках методического сопровождения, на наш взгляд, для формирования мотивационного компонента ИКТ-компетентности у педагогов в рамках этого сопровождения важно:

- чтобы работа по формированию ИКТ-компетентности педагогов была организована через их деятельность в информационно-образовательной среде ДОО без отрыва от профессиональной деятельности;
- чтобы формирование ИКТ-компетентности педагогов ДОО происходило с опорой на субъект-субъектное взаимодействие между участниками образовательного процесса;

- чтобы формирование ИКТ-компетентности педагогов ДОО было направлено, в первую очередь, на создание возможности для самостоятельного регулярного использования цифровых инструментов педагогами в рамках их профессиональной деятельности.

Также, на наш взгляд, в контексте формирования мотивационного компонента ИКТ-компетентности педагогов дошкольной образовательной организации важно использовать эффективные и современные методы, которые будут соответствовать цифровой реальности и таким характеристикам, как интерактивность и актуальность.

Результатом методического сопровождения по формированию и развитию ИКТ-компетентности педагогов ДОО должны стать следующие аспекты, связанные с мотивацией:

- интерес к овладению ИКТ-технологиями и цифровыми инструментами (в том числе и в самостоятельном индивидуальном порядке, в рамках самообразования);
- осознание смысла и значимости использования ИКТ-компетентности в профессиональной деятельности;
- развитие внутреннего стремления к самостоятельному овладению ИКТ-технологиями.

Для этого также важно в процессе методического сопровождения создать все условия для обмена знаниями и опытом применения цифровых инструментов в профессиональной деятельности и оказания поддержки педагогам со стороны руководства ДОО в стремлении к профессиональному росту и развитию готовности к овладению ИКТ.

Для эффективности заявленной деятельности важно рассматривать процесс мотивации педагогов к освоению ИКТ-технологий в контексте политики руководства по стимулированию трудовой деятельности. Так, С.В. Баженов отмечает, что стимулирование труда представляется как комплекс мер, дополняющих мотивационную политику и являющихся средством удовлетворения определенных потребностей человека (работника), подразумевающий, прежде всего, материальное (денежное) вознаграждение [2].

Далее рассмотрим факторы, влияющие на мотивацию и стимулирование педагогов к формированию профессиональной ИКТ-компетентности, а именно внутренние и внешние. Внутренние факторы – самореализация, самосовершенствование, самовыражение, самоутверждение, удовлетворение от работы, творчество, самостоятельность. Внешние факторы – дополнительный доход, карьерный рост, признание и уважение в обществе. Таким образом, внутренние факторы служат для получения удовлетворения от имеющихся условий и объектов, а внешние направлены на приобретение отсутствующих объектов и обеспечение отсутствующих условий [15].

Стимулирование внутренней мотивации педагогов к освоению ИКТ-компетентности со стороны руководства ДОО должно включать в себя следующие мероприятия и условия:

- денежные побудительные системы, такие как премирование или оплата соответствующих курсов и программ повышения профессиональной квалификации;
- регулирование рабочего времени и создание условий, при которых у педагога, в рамках рабочих часов, будет возможность осваивать ИКТ-технологии;
- выбор определенного стиля руководства, при котором необходимость освоения ИКТ-технологий будет преподноситься не как «навязанная» обязанность, а как ресурс и возможность развития и профессионального роста;
- непосредственное участие руководства в деятельности по повышению ИКТ-компетентности педагогов (присутствие на семинарах и лекциях, выражение заинтересованности и т.д.);
- предоставление возможностей и поддержание самостоятельности и инициативности педагогов по вопросам освоения ИКТ-технологий;

- нематериальные методы стимулирования, такие как проявление уважения, профессиональной заботы;
- предоставление возможности карьерного роста и развития соразмерно с увеличением и повышением уровня профессиональной компетентности педагогов (дать понять, что их должность и карьерный рост зависит от их внутренних стремлений к повышению уровня своей профессиональной деятельности).

Таким образом, при реализации названных условий, при комплексном подходе к проблеме повышения уровня профессиональной ИКТ-компетентности педагогов ДОО, учитывающей также развитие мотивационного компонента ИКТ-компетентности, возможно выстроить эффективную работу.

В рамках проблемы формирования ИКТ-компетентности педагогов ДОО мотивационный компонент и уровень его развития играет значимую роль, о чем свидетельствуют многочисленные научные работы и проведенное нами диагностическое исследование, в котором приняли участие 40 педагогов.

Для развития мотивации педагога к самостоятельному освоению ИКТ-технологий важно, чтобы в рамках методического сопровождения по формированию ИКТ-компетенций педагогов ДОО были созданы все условия, которые будут стимулировать их к дальнейшему изучению и применению в своей деятельности цифровых инструментов и ресурсов. Этому способствует использование интерактивных современных образовательных средств и методов, создание условий для обмена педагогов опытом использования цифровых технологий и оказание поддержки в вопросах формирования ИКТ-компетентности со стороны руководства.

Со стороны руководства ДОО должны быть предоставлены все условия для комфортного освоения педагогами ИКТ-технологиями. Модель стимулирования педагогов к повышению профессиональной ИКТ-компетентности должна включать два аспекта: материальный (премирование, оплата обучающих курсов и программ, предоставление необходимого оборудования и т.д.) и нематериальный (возможность карьерного роста в соответствии с уровнем профессиональной компетентности, уважительное и заинтересованное отношение руководства, поддержание инициативности и т.д.)

На наш взгляд, при реализации упомянутых условий методическое сопровождение формирования ИКТ-компетентности будет эффективным, целесообразным и актуальным.

Таким образом, можно подвести итог, что для формирования правильной мотивации и стимулирования руководству ДОО необходимо:

- определить цель формирования ИКТ-компетентности для каждого сотрудника;
- сформировать долгосрочные и краткосрочные планы по мотивации и стимулированию (опираясь на внутренние и внешние факторы мотивации);
- сформировать ясную корпоративную культуру, включающую открытую и понятную мотивационную и стимулирующую программу;
- предоставить возможность карьерного роста и профессионального развития педагогов;
- выстроить гармоничный стиль руководства, предполагающий уважительное отношение к работникам организации, поддержание позитивного рабочего климата в организации и т.д.

1. Абуева Н. В., Доссэ Т. Г. Развитие технологической компетентности педагогов дошкольной образовательной организации // Вопросы общего, высшего и дополнительного образования. – 2019. – С. 155-164.
2. Баженов С. В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности // Вестник евразийской науки. – 2015. – Т. 7. – №. 4 (29). – С. 4.

3. Белая К.Ю. Содержание методической работы по подготовке педагогов дошкольного образования к использованию информационно-коммуникационных технологий в работе с детьми дошкольного возраста. М.: Сфера, 2018. 180 с.
4. Бурмакина В. Ф. Как оценивать икт-компетентность? //Теория и практика измерения латентных переменных в образовании. – 2007. – С. 189-190.
5. Васина Ю. М., Чумакова И. В. Условия формирования ИКТ-компетентности педагогов-воспитателей в дошкольных образовательных учреждениях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья //Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – №. 2 (62). – С. 287-293.
6. Елизаров А. А., Ястребов Л. И., Гужеля Д. Ю. Дистанционное образование. Характеристика понятия //Информационное общество. – 2005. – №. 4. – С. 30-35.
7. Ефремова Н. Ф., Хусейнова А. А. Мотивация как ценностный феномен образовательной деятельности //Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №. 4. – С. 164-169.
8. Зотова И.В., Онуфриенко Е.С. Использование информационно-коммуникативной технологии как средство управления педагогическим процессом в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. 2018. №5 (29).
9. Искандаров Б.А., Камилова Н.А. Развитие ИКТ-компетентности будущих педагогов // Science and Education. 2021. №1.
10. Киличева Ф. Б. Структурные компоненты ИКТ-компетентности педагогов // Вестник науки и образования. 2020. №23-3 (101).
11. Колыхматов В. И. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2019. – №. 8 (174). – С. 91-95.
12. Кочегарова Л.В. Виды деятельности, направленные на развитие ИКТ-компетентности педагога: сущность и условия организации // Информатика и образование. 2009. № 1.
13. Педагогическая энциклопедия / Национальная энциклопедическая служба [Электронный ресурс] URL: <https://didacts.ru/search?q=%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F&type=words> (дата обращения: 28.01.2023).
14. Полат Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат // М.: Академия, 2008. – 269 с.
15. Рассадин В.В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности персонала // Труд и социальные отношения. 2008. № 3. С. 53-59.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования / Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 (посл.редакция) – г. № 1155.
17. Хечиян Е. А., Листик Е. М. Мотивация педагогических работников //Известия института педагогики и психологии образования. – 2020. – №. 2. – С. 92-96.
18. Ширшов Е.В. Информация, образование, дидактика, история, методы и технологии обучения. Словарь ключевых понятий и определений. 2017 служба [Электронный ресурс] URL: <https://didacts.ru/slovari/informacija-obrazovanie-didaktika-istorija-metody-i-tehnologii-obuchenija-slovar-klyuchevyh-ponjatii.html> (дата обращения: 28.01.2023).

Маглатюк Т.В., Мискин С.С.

Влияние плавания на здоровье человека

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-64

Аннотация

В данной статье рассматривается плавание как одна из форм аэробных упражнений, способных оказывать значительное влияние на здоровье и общее самочувствие; анализируется польза занятий плаванием и его влияние на мышечную, сердечно-сосудистую, нервную и опорно-двигательную системы человека.

Ключевые слова: физические упражнения, гиподинамия, плавание, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Abstract

This article considers swimming as one of the forms of aerobic exercises that can have a significant impact on health and general well-being; analyzes the benefits of swimming and its impact on the muscular, cardiovascular, nervous and musculoskeletal systems of a person.

Keywords: physical exercises, physical inactivity, swimming, cardiovascular diseases, diseases of the musculoskeletal system.

Научно-техническая революция, произошедшая на рубеже XX и XXI вв., подарило человечеству массу возможностей в сфере информационных технологий, электроники, химии, здравоохранения и т.п. Вместе с тем значительно увеличилась доля людей, занимающихся исключительно интеллектуальным трудом и, ко всему прочему, компьютерные технологии все чаще и чаще стали использоваться в повседневной жизни. К сожалению, такие изменения не могли остаться без негативных последствий – все большее распространение получает гиподинамия – стойкий недостаток физической активности, влекущий за собой негативные изменения во всех системах организма. За собой негативные изменения во всех системах организма. По данным ВОЗ, порядка 25 % всего населения планеты ведут малоподвижный образ жизни, причем среди этих людей особо велика доля подростков [1]. Существует тесная взаимосвязь между физической активностью и физическим здоровьем: малоподвижный образ жизни связан с такими неблагоприятными изменениями, как нарушение метаболизма, снижение чувствительности к инсулину, дегенерация мышечной ткани и накопление жировой. Плохая мышечная натренированность и отсутствие физической активности является значительным фактором риска большинства неинфекционных заболеваний, включая сердечно-сосудистые болезни, слабоумие, некоторые виды рака, остеопороз, ожирение и диабет 2 типа [2].

ВОЗ выделяет поощрение физической активности как один из основных способов снижения нагрузок на систему здравоохранения. В рекомендациях, составленных организацией, подробно описан рекомендуемый объем физической активности, необходимый для достижения пользы для физического здоровья детей младшего возраста (по крайней мере 180 минут в день), детей в возрасте 5 лет и старше (не менее 60 минут в день) и взрослых (не менее 150 минут) [3].

Физическая активность может быть мультимодальной, включая такие виды деятельности, как ходьба, бег трусцой, аэробика, плавание, езда на велосипеде. У взрослых, которые физически активны, смертность от всех причин снижается до 30% по сравнению с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, и снижается риск развития хронических заболеваний. Кроме того, исследования показывают, что физическая активность и физические упражнения дают аналогичные результаты медикаментозной терапии с точки зрения исходов смертности при вторичной профилактике ишемической болезни сердца, реабилитации после инсульта, лечении сердечной недостаточности и профилактике диабета [4].

В данной статье представлен обзор эмпирических данных, касающихся плавания и водных упражнений, а также физического здоровья. Он будет направлен на выяснение того, как плавание и водные упражнения влияют на физическое здоровье и помогают бороться с различными недугами.

В 2008 году американские исследователи сравнили пользу плавания для здоровья с альтернативными формами аэробных упражнений и сидячим образом жизни. Среди участников было 105 женщин и 351 мужчина в возрасте от 20 до 88 лет, большинство были европеоидами. Исследование включало формальный субъективный и объективный анамнез, антропометрические измерения, анализы крови и дифференцированный тест на физическую нагрузку. Участники были классифицированы как "сидячие" (не участвовали в физической активности в течение предыдущих трех месяцев), "ходоки" (в основном занимались бегом / ходьбой / пробежкой в темпе ≥ 15 мин / миль), "бегуны" (в основном занимались бегом / ходьбой / пробежкой в темпе ≤ 15 мин/миля) и 'пловцы' (занимающиеся исключительно плаванием). Результаты показали, что все виды физической активности приносят очевидную пользу для здоровья по сравнению с малоподвижным образом жизни. Из всех групп плавание и бег достигли наибольшей продолжительности теста на беговой дорожке и максимального метаболического эквивалента, хотя индекс массы тела у пловцов был значительно выше, чем у бегунов. Авторы приходят к выводу, что плавание представляет собой ценный вид

деятельности на протяжении всей жизни, который, по-видимому, обеспечивает здоровый уровень кардиореспираторной подготовленности и является жизнеспособной альтернативой другим формам упражнений [5].

Аэробные упражнения рекомендуются в качестве кардиопротекторной активности, снижающей смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у обоих полов. В ходе исследования, опубликованного в Международном журнале водных исследований и образования, сравнили кровяное давление, уровень холестерина, максимальную выработку энергии и другие показатели сердечно-сосудистого здоровья у почти 46 000 мужчин и женщин-ходоков, бегунов, пловцов гипотоников. Пловцы и бегуны имели лучшие показатели, за ними довольно близко следовали ходоки. Как и следовало ожидать, у гипотоников был самый высокий вес и частота сердечных сокращений в состоянии покоя, а также худший уровень холестерина и общая физическая форма.

Во втором исследовании рассматривались случаи смерти от сердечно-сосудистых заболеваний среди 40 547 мужчин в возрасте от 20 до 90 лет. В среднем за 13 лет наблюдения умерло только 2% пловцов, по сравнению с 8% бегунов, 9% ходоков и 11% гипотоников [6].

Другим направлением, в котором плавание может оказать значительную пользу, является борьба с ожирением. Ожирение является серьезной проблемой общественного здравоохранения и связано со значительной сопутствующей сердечно-сосудистой и кардиометаболической заболеваемостью. В период с 1971 по 2002 год ожирение увеличилось в три раза среди детей и в два раза среди взрослых. Как формы аэробной активности, плавание и водные упражнения являются действенным способом снижения веса и управления им. Плавание способно уменьшить отложения жировых тканей, замедлить процесс их накопления в пользу увеличения мышечной ткани. Для людей, страдающих ожирением, уникальная природа водной среды способна снижать нагрузку на тело и может дать дополнительное преимущество по сравнению с другими формами аэробных упражнений. Исследования, касающиеся влияния плавания и водных упражнений на состав тела показали существенные изменения в массе тела, процентном содержании жира в организме и распределении жира в результате программ плавания или водных упражнений. Также были продемонстрированы значительные улучшения в состоянии здоровья у лиц с диабетом 1 типа, пожилых лиц, ведущих малоподвижный образ жизни и страдающих ишемической болезнью сердца [7].

Отдельного внимания заслуживает роль плавания в лечении легочных болезней. Глубокое погружение в воду (по крайней мере, до уровня грудной клетки) оказывает значительное влияние на легочную систему. Это частично опосредовано перемещением крови в грудную сосудистую сеть, а также прямым сжатием грудной стенки гидростатическим давлением. Результирующее воздействие - снижение жизненной емкости на 6-9% и увеличение работы дыхания - означает, что водная среда, вероятно, может предоставить ценную возможность для тренировки дыхания (особенно мышц на вдохе) и реабилитации. В 2012 году было проведено исследование здоровых мальчиков семи-восьми лет, которые либо играли в футбол два раза в неделю, либо плавали два раза в неделю, либо вели сидячий образ жизни. Группа плавания продемонстрировала статистически значимо более высокие уровни максимального давления на вдохе и выдохе (что свидетельствует о большей силе дыхательных мышц) по сравнению как с футбольными, так и с сидячими группами. Аналогичным образом, благоприятные преимущества в спирометрии были продемонстрированы у взрослых пловцов по сравнению с лицами, которые занимались другими видами спорта. Дальнейшие исследования показывают, что эти преимущества становятся более значительными, чем дольше человек занимается плаванием как формой регулярной физической активности [8].

Особый интерес представляет эффект занятий плаванием для детей, страдающих легочными заболеваниями. Плавание обычно рекомендуется в качестве формы физической активности для этой группы населения, учитывая, что окружающая среда обеспечивает влажность, тепло, низкое воздействие пыли и гидростатическое давление на грудную стенку, что уменьшает работу дыхания, связанную с выдохом. Упражнения в бассейне также использовались в качестве формы легочной реабилитации для людей с хронической

обструктивной болезнью легких (ХОБЛ). Легочная реабилитация является ключевым компонентом терапевтического лечения ХОБЛ и особенно эффективна в улучшении физической работоспособности и качества жизни. В исследовании была предпринята попытка сравнить эффективность и безопасность упражнений на водной основе у пациентов с ХОБЛ по сравнению с отсутствием упражнений или упражнениями на суше. Было проведено рандомизированное контролируемое исследование тренировок на воде по сравнению с наземными тренировками или контролем у пациентов с ХОБЛ и сопутствующими заболеваниями, такими как ожирение или скелетно-мышечные и неврологические заболевания. Результаты этого исследования показали, что тренировки на водной основе были значительно более эффективными, чем наземные тренировки и способствовали повышению физической работоспособности (пиковая нагрузка и выносливость) и порога утомляемости (измеряемой с помощью вопросника по хроническим респираторным заболеваниям). Таким образом, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что плавание и водные упражнения могут влиять на силу дыхательных мышц и функцию легких у здоровых детей и взрослых [9].

Если мы обратимся к анализу влияния плавания на взрослых, то, в первую очередь, стоит затронуть малоизученную область влияния плавания на нервную систему. В 2014 году было проведено исследование, участниками которых были люди с рассеянным склерозом, болезнью Паркинсона (БП) и инсультом, преимущественно в хронической фазе их заболевания. Динамическое равновесие и ходьба были наиболее часто измеряемыми результатами. Авторы приходят к выводу, что существуют умеренные доказательства того, что водные упражнения улучшают подвижность у людей с неврологическими расстройствами. В рандомизированном одиночном слепом контролируемом исследовании была предпринята попытка сравнить влияние физических упражнений в воде и на суше на равновесие у лиц с болезнью Паркинсона. Тридцать четыре пациента с БП были направлены либо для занятий водными видами спорта, либо для участия в занятиях лечебной физкультурой (обычная реабилитация на суше). Все участники прошли одинаковый реабилитационный период. Сообщений о каких-либо побочных эффектах не поступало. Обе группы продемонстрировали улучшения после вмешательства, но анализ между группами показал, что группа водных упражнений добилась значительно больших улучшений в показателях равновесия Берга [10].

Внимание заслуживает и положительное влияние плавания на опорно-двигательный аппарат (ОПА) человека. Исследования показали, что пловцы имеют более низкую минеральную плотность костной ткани, чем спортсмены, которые практикуют виды спорта с высокой силовой отдачей, что обеспечивает более высокую устойчивость к переломам. Помимо этого, плавание способствует профилактике спазмов и судорог мышц ОПА, активизирует отток лимфы благодаря водному массажу околоуставных тканей и способствует выработке синовиальной жидкости.

Плавание также может сыграть важную роль в лечении заболеваний, связанных с воспалением тканей. В одном исследовании изучалось влияние плавания на людей, страдающих остеоартритом (ОА). 48 взрослых с ОА были случайным образом распределены на двенадцать недель контролируемой тренировки по плаванию или велоспорту. Результаты показали, что плавание оказывало сходное, если не усиленное воздействие на сосудистую функцию и маркеры воспаления по сравнению с циклическими тренировками. Несмотря на очевидную значимость с точки зрения улучшения профиля риска сердечно-сосудистых заболеваний, снижение маркеров воспаления также имеет большое значение с точки зрения патогенеза и прогрессирования ОА.

Таким образом, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что водные упражнения оказывают положительное воздействие на состояние опорно-двигательного аппарата, благоприятно влияют на боль, функционирование и, для некоторых, на качество жизни. Природа водной среды идеально подходит для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, учитывая уменьшенную силу сжатия сустава, вторичную по отношению к плавучести [11].

Подводя итог исследованию, стоит отметить, что, являясь одним из самых популярных видов физической активности, плавание приносит значительную пользу физическому здоровью как для здоровых людей, так и для людей, страдающих заболеваниями. Несмотря на то, что существует большое количество литературы, рассматривающей водные упражнения как таковые, исследований относительно влияния плавания на человека гораздо меньше. Крайне важно, чтобы это учитывалось в будущих исследованиях, особенно с учетом представленных доказательств того, что пловцы демонстрируют более низкую подверженность заболеваниям и более крепкое здоровье.

1. Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 23.03.2023).
2. Ya-Ju Chang, John Belletiere, Suneeta Godbole, Samaneh Keshavarz Total Sitting Time and Sitting Pattern in Postmenopausal Women Differ by Hispanic Ethnicity and are Associated With Cardiometabolic Risk Biomarkers // Journal of the American Heart Association. - 2020. - №4. - pp. 23-30.
3. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 23.03.2023).
4. Regular, Vigorous Exercise May Lower Stroke Risk // WebMD URL: <https://www.webmd.com/stroke/news/20130718/regular-vigorous-exercise-may-lower-your-stroke-risk> (дата обращения: 23.03.2023).
5. Chase, Nancy L., Xuemei Sui and Steven N. Blair Swimming and All-Cause Mortality Risk Compared With Running, Walking, and Sedentary Habits in Men // International journal of aquatic research and education. - 2008. - №2. - pp. 44-59.
6. Harvard Health Publishing URL: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/take-the-plunge-for-your-heart (дата обращения: 23.03.2023).
7. Charms M., Gromisz W. Effect of 12-Week Swimming Training on Body Composition in Young Women // International journal of environmental research and public health. - 2019. - №3. - pp. 346-347.
8. Santos ML, Rosa BD, Ferreira Cdos R, Medeiros Ade A, Batiston AP. Maximal respiratory pressures in healthy boys who practice swimming or indoor soccer and in healthy sedentary boys // Physiother Theory Pract. – 2012. - №1. – pp. 26-31.
9. Wang, J. S. & Hung, W. P. The effects of a swimming intervention for children with asthma // Respirology. – 2009. - №14. – pp. 838-842.
10. Volpe, D., Giantin, M.G., Maestri, R., Frazzitta. Comparing the effects of hydrotherapy and land-based therapy on balance in patients with Parkinson's disease: a randomized controlled pilot study // Clinical Rehabil. – 2014. - №28. – pp 1210–1217.
11. Lu, M., Su, Y., Zhang, Y., Zhang, Z., etc. Effectiveness of aquatic exercise for treatment of knee osteoarthritis: Systematic review and meta-analysis // Z. Rheumatol. – 2015. - №74. pp. 543–552.

Максимова М.И.

История педагогики: основные аспекты и этапы развития

*ЮРИУ РАНХиГС при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-65

Научный руководитель: Проскурина Е.Ф.

Аннотация

История развития науки преподавания — это постоянная реконструкция всех процессов получения знаний и воспитания. История педагогики позволяет проанализировать различные подходы к преподаванию, научную, воспитательную и системную стороны. В данной статье исследуются исторические этапы развития педагогики как основа становления современной науки.

Ключевые слова: история педагогики, развитие науки, этапы развития, воспитание, образование, методы преподавания.

Abstract

The history of the development of the science of teaching is a constant reconstruction of all the processes of acquiring knowledge and education. The history of pedagogy allows us to analyze various approaches to teaching, scientific, educational and systemic aspects. This article examines the historical stages of the development of pedagogy as the basis for the formation of modern science.

Keywords: history of pedagogy, development of science, stages of development, upbringing, education, teaching methods.

Педагогика является одной из самых востребованных и необходимых наук в современном мире. Актуальность ее изучаемых объектов строится на модернизации процессов предоставления информации для людей разного возраста, в основном школьников и студентов.

Педагогика — это наука о процессах образования и воспитания, передачи знаний и развития личности в обществе [1, с. 55-57].

Понятие «педагогика» имеет греческие корни, в переводе означая «проводника ребенка». В Древней Греции педагогами являлись сопровождающие детей богатых римлян.

История педагогики уходит во времена первобытнообщинного строя. Тогда не существовало еще такого термина, но появлялись положения о передаче знаний, уважении, воспитании и духовном совершенствовании людей. В основе лежало воспитание трудолюбия, справедливости, почтения старших [2, с. 112-115].

Первые сведения о школах появились в Древнем Египте и Древней Греции. В тот период, образование зависело от положения человека в обществе и научные знания могли получить лишь те, кто являлся выходцем из среднего класса. Доказательством такого разделения является наличие спартанской и афинской школ.

В спартанской школе готовил мужчин, развивая их силу, мужественность, волю и способность выживать в сложных условиях. Афинская школа включала в себя воспитание и всестороннее развитие учеников, начиная от различных наук заканчивая искусством и духовно-нравственным просветлением. Тем самым каждая из школ, согласно социально-экономическому положению учеников, пропагандировала разные ценности, являясь началом разделения на классы и сословия.

Авторами первых теорий о развитии личности являются греческие философы- Платон, Сократ, Аристотель, Демокрит. В своих теориях они поощряли любое учение как основной способ личностного и духовного совершенствования человека на протяжении всей его жизни [3, с. 99-106].

В период Античности, основную роль в развитии педагогики играло христианское воспитание. Упор делался не на получение новых знаний, а на духовное развитие человека, внутреннее религиозное совершенствование. Эти идеи продвигались Фомой Аквинским и Августином Блаженным.

Вершиной развития зарубежной педагогической науки является период Возрождения конца 14- начала 16 века. В тот период педагогика как наука уходила от угнетения, спартанского воспитания, религиозности, а стала упираться на гуманизм, принятие человека, любовь и уважение.

В эпоху Возрождения формировались новые способы воспитания, которые целиком строились на всестороннем развитии личности и формировании «понимающего подхода». Все воспитательные меры исходили из любви и уважения, а не силы и угнетения. Идет процесс воспитания личности [4, с. 31-32].

В 18 веке наступает эпоха Просвещения, название которой изначально говорит о повышении значимости образования и воспитания в обществе. Особое внимание проблемам педагогики уделяли такие философы, как Вольтер, Дидро, Руссо и Локк. Их теории были схожи и основывались на выведении новых подходов философского понимания педагогической деятельности, выведении новых сфер получения знаний.

Важную роль в развитии педагогики сыграл основоположник теории начального воспитания-Генрих Песталоцци. Его теории строились на логическом обосновании педагогики, с использованием философских и психологических знаний.

В Отечественной истории первые шаги пониманию педагогики были предприняты князем Владимиром в 988 году. В то время были заложены первые школы. Важным памятником педагогики является также произведение Владимира Мономаха «Поучение Владимира Мономаха детям».

Основоположником российской педагогики является Константин Дмитриевич Ушинский. Его основные принципы строились на понимании педагогики как целенаправленного процесса обучения с особой задачей формирования всесторонне развитой личности. По мнению Ушинского, основой любого воспитательного процесса лежит изучение родного языка и постоянный труд. Аспектами педагогического формирования являлись системность обучения и его непрерывность [5].

В развитие педагогики в России также внесли свой вклад советский педагог А. С. Макаренко, детский писатель и педагог Сухомлинский В. С. Они являются авторами многих учебников, по которым дети занимаются по сей день.

Формирование современного периода развития науки педагогики строится на взаимосвязи всех исторических периодов, как основы развития и систематизации знаний о воспитании, образовании, психологии, формировании личности.

Исследование основных периодов развития педагогики позволяет сделать вывод о том, что на протяжении всех выделенных периодов. Основными аспектами развития науки являлись: труд, передача знаний, воспитание, формирование духовно-нравственных ценностей и совершенствование личности как субъекта общественной жизни.

1. Гусак, Е. В., «Педагогика. Краткий курс» // - М.: Окей-книга, 2019. – С.55-57
2. Пискунов, А.И., «История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века: учебное пособие для пед.уч.зав», М., 2009. – С.112-115
3. Васильева, З.И., «История образования и педагогической мысли за рубежом и в России: учебное пособие для пед.уч.зав», М., 2009., – С.99-106
4. Исаева, С. Ю., «Развитие и становление педагогики как науки» // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — С. 31-32.
5. Корнетов, Г. Б., «Постижение истории педагогики» // Историко-педагогический журнал. 2014. №2., — С. 47-68

Малякова Н.С.

**Антропологическая традиция отечественного образования
в вопросе социализации детей и подростков**

*Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-66

Аннотация

Технологизация жизни и образования определяет необходимость обновления процессов воспитания и социализации человека. Нарастает актуальность усиления связи всех сторон человеческой природы: интеллектуальной, эмоциональной, волевой, социальной, нравственной. В статье показана антропологическая традиция взаимосвязи социального и эмоционального компонентов в формировании социального опыта детей и подростков в России.

Ключевые слова: антропологическая традиция, воспитание и социализация, социальный компонент природы человека, эмоциональный компонент природы человека.

Abstract

The technologization of life and education determines the need to update the processes of upbringing and socialization of a person. The urgency of strengthening the connection of all aspects of human nature is growing: intellectual, emotional, volitional, social, moral. The article shows the anthropological tradition of the relationship between social and emotional components in the formation of the social experience of children and adolescents in Russia.

Keywords: anthropological tradition, upbringing and socialization, social component of human nature, emotional component of human nature.

Гуманизация современного образования определяет направления педагогического поиска новых путей социализации, отвечающих вызовам современности. В этой связи обращает на себя внимание идея Д. Гоулмана об эмоциональном интеллекте, выступающем как база для интеграции эмоциональной и социальной сторон, подчеркивая необходимость целостного воспитания человека. Научная идея указывает на эмоциональность человека как на фактор, повышающий эффективность процесса социализации [7]. На основе этой идеи за рубежом формируется практика воспитания – личностное развитие обучающегося с акцентированием процессов саморегуляции, эмпатии, навыков коммуникации и т.п. При этом формируются так называемые «мягкие навыки» (soft skills), необходимые для реализации эмоций и чувств, определяющих как эффективность межличностного взаимодействия, так и продуктивной деятельности.

При поддержке Российского Фонда фундаментальных исследований (грант № 20-013-00875 «Направление социально-эмоционально-этического обучения») проводилось исследование возможностей применения теории эмоционального интеллекта в процессе воспитания и социализации в России. Была поставлена задача поиска аналогов данной теории в отечественной науке. Для этого была рассмотрена антропологическая традиция отечественного образования и выделена область взаимодействия социального и эмоционального компонента.

Характеристики антропологической традиции раскрыты в диссертационном исследовании Н.В. Крыловой [2] «Антропологические традиции в отечественной философии образования», в трудах А.П. Огурцова, В.В. Платонова [3]. Антропологическая традиция рассматривается как механизм сохранения и преемственности опыта образования человека. Как бы не менялись условия жизни, традиция сохраняет устойчивость путей формирования человеческого потенциала во всей полноте духовного, душевного, физического компонентов.

Исследование антропологической традиции в Российском образовании было осуществлено с середины XIX века по настоящее время. Был выделена задача - рассмотреть взаимосвязь социального и эмоционального компонентов в воспитании. За основу изучения антропологической традиции был взят фундаментальный труд К.Д. Ушинского «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии», глава «О чувствованиях», где выделен эмоционально-социальный аспект [6]. Подчеркивается, что средства воспитания надо искать в самой природе человека, обращать внимание не только на силу его ума, но и на чувства, эмоции.

Идея о связи эмоционального и социального нашла свое развитие в педологии - науке о развитии ребенка средствами образования. А.В. Светличная в диссертационном исследовании «Педология как наука о развитии ребенка: генезис, состояние, перспективы» [4] обращает внимание на труды К.Д. Ушинского как на ее педагогико-антропологическую основу. Анализируя работу П.П. Блонского «Педология», автор выделяет возрастание роли психологических знаний в педагогике, подчеркивая вклад данной области знания в максимальном приближении знаний о развитии природы человека к педагогическому процессу.

В этой области называется также целый ряд исследователей, чьи труды не так широко известны: А.П. Нечаев, Н.Е. Румянцев, И.А. Сикорский, А.А. Каэлас и др.

В вопросе связи эмоционального и социального компонентов обращает на себя внимание наследие И.А. Сикорского - профессора Киевского университета, автора множества научных трудов в областях медицины, биологии, педагогики. Изучая эмоциональную сферу, наблюдая за развитием собственных детей и детей раннего возраста Петербургского воспитательного дома, он сделал вывод о том, что сфера чувств накладывает отпечаток на все стороны психического развития детей, так как эмоциональная сфера проявляется раньше интеллекта и воли. Он утверждал: «Правильное развитие чувств имеет чрезвычайно важное значение в психологическом и жизненном отношении. Чувство стоит во главе душевных процессов, и всякое понижение чувства, даже простое неупражнение его грозит человеку опасностью психического замедления, психической остановки или регресса» [5, с.15]. В отношении связи эмоциональной стороны и социальной он обращал внимание на значение игр и забав детей, подчеркивая, что игра развивает не только психические способности, но и формирует «альтруистические чувства» - дружеские отношения между детьми. Воспитанность эмоциональной сферы, умение владеть своими эмоциями И.А. Сикорский называл условием, как для успешного обучения, так и для общения.

Вопрос связи эмоционального и социального аспектов в природе ребенка выделял В.В. Зеньковский – психолог, православный богослов, начинавший свою деятельность в дореволюционной России, а затем – продолживший ее в Чехии, США, Франции. Изучая процесс социализации у детей, он обратил внимание на его эмоциональную окрашенность, подчеркивая: «Дети экспансивнее, непосредственнее, горячее переживают свои эмоции, чем взрослые, и богатство эмоций, их свежесть и подвижность, их сила и страстность кладут свою печать на все процессы в детской душе [1, с.105-106]». Он считал, что в этом отражается глубокий духовный процесс эмоционального «вбирания в себя» социальной действительности. Поэтому детей надо учить эмоциональному восприятию социальной жизни, что может способствовать формированию социального опыта, социальной зрелости.

Анализ развития связи социального и эмоционального компонентов проявляет сложность преемственности идей мыслителей дореволюционной школы и советского этапа. Педология, как известно, была запрещена Постановлением «О педологических извращениях в системе Наркомпросов» в 1936 г. Вопросы целостности воспитания человека долгое время были не актуальными. В то же время, можно предположить, что антропологическая традиция взаимодействия эмоционального и социального компонентов нашла свое развитие в психологии - в трудах С.Л. Рубинштейна, В.Н. Мясищева, Л.И. Божович, Б.И. Додонова, Е.П. Ильина и др., которые сформировали положение о том, что эмоция мотивирует и направляет деятельность человека, тесно связана его с потребностью во взаимодействии с социумом.

В современной российской школе в эмоционально-социальном плане выделяется необходимость понимания педагогом особенностей эмоциональности детей, создания развивающей среды, дающей им достаточно впечатлений, стимулирующих к взаимодействию. Таким образом, антропологическая традиция показывает преемственность опыта целостного образования человека, подчеркивает жизнеспособность и актуальность педагогико-антропологических идей, выдвинутых в России еще в середине XIX века.

1. Зеньковский, В.В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. М.: Изд. Свято-Владимирского Братства, 1993 223 с.
2. Крылова, Н.В. Антропологические традиции в отечественной философии образования. Дисс. ...докт. филос. наук. СПб, 2004 307 с.

3. Огурцов, А.П., Платонов, В.В. Образы образования. Западная философия образования. XX век. СПб.: РХГИ, 2004 520 с.
4. Светличная, А.В. Педагогика как наука о развитии ребенка: генезис, состояние, перспективы. Дисс. ...канд.пед.н. Екатеринбург, 2006 183 с.
5. Сикорский, И.А. Психологические основы воспитания и обучения. 3-е изд., дополн. Киев, 1909 112 с.
6. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Том второй. М.: Издательство АПН, 1950 628 с.
7. Jones, Stephanie M.; Barnes, Sophie P.; Bailey, Rebecca; Doolittle, Emily J. (2017) Promoting Social and Emotional Competencies in Elementary School, *Future of Children*, 2017, v27 n1p.49-72.

Манапов И.Р.¹, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}

Единые игры специальной олимпиады 2023 Казань

¹*Казанский государственный энергетический университет*

²*Казанский институт Всероссийский государственный университет*

³*Казанский государственный медицинский университет*

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-67

Аннотация

С 21 по 27 января 2023 года на территории республики Татарстан прошли Единые Игры Специальной Олимпиады. Данное спортивное событие является важным шагом в развитии адаптивного спорта в нашей стране, в частности инклюзивного. Целью исследования является анализ организации, проведения и результатов данных соревнований. Методом исследования выбраны статистическая обработка результатов на основе протоколов соревнований, анализ научной литературы. Республика Татарстан является одной из основных опорных точек развития инклюзивного спорта, а также развития толерантного отношения к представителям инклюзивного общества. Казань обладает достаточным опытом проведения мероприятий подобного уровня, соответственно имеет необходимые для организации средства (развитое волонтерское движение, наличие спортивных комплексов необходимого уровня и т.д.). Данный опыт является положительным, и служит примером развития инклюзивного движения для других регионов.

Ключевые слова: специальная олимпиада, инклюзивное общество, адаптивная физическая культура, республика Татарстан.

Abstract

From January 21 to January 27, 2023, the United Games of the Special Olympics were held on the territory of the Republic of Tatarstan. This sporting event is an important step in the development of adaptive sports in our country, in particular inclusive sports. The purpose of the study is to analyze the organization, conduct and results of these competitions. Statistical processing of results based on competition protocols, analysis of scientific literature were chosen as the research method. The Republic of Tatarstan is one of the main reference points for the development of inclusive sports, as well as the development of a tolerant attitude towards representatives of an inclusive society. Kazan has sufficient experience in holding events of this level, respectively, has the necessary funds for organizing (a developed volunteer movement, the availability of sports complexes of the required level, etc.). This experience is positive and serves as an example of the development of an inclusive movement for other regions.

Keywords: special olympiad, inclusive society, adaptive physical culture, Republic of Tatarstan.

Инклюзия подразумевает социализацию лиц, имеющих особенности физического или умственного развития, инвалидность. Спортивная инклюзия позволяет поддерживать здоровье «особенных» спортсменов на хорошем уровне, также занятия спортом позволяют приобрести навыки, необходимые для самостоятельной жизнедеятельности, легче приспособиться к жизни

в обществе. Спортивная инклюзия подразумевает не только работу со спортсменами, имеющими особенности интеллектуального развития, но и здоровыми спортсменами (юнифайд-спорт), тренерами. Опыт работы с «особенными» спортсменами позволяет воспитать толерантное отношение к данному контингенту, а также дает понятие того, что они такие же полноправные члены общества, как и остальные люди. Данное направление только развивается в нашей стране, поэтому очень важно поддерживать движение Специальной Олимпиады. Актуальность развития данного направления подтверждается Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 года. Одним из лидирующих регионов в развитии и популяризации движения Специальной Олимпиады и инклюзивного спорта в нашей стране является Татарстан. Казань не раз организовывала спортивные соревнования данного направления. Единые Игры Специальной Олимпиады, проходившие с 21 по 27 января 2023 года были одними из самых масштабных [1,2,3,4].

Целью исследования является анализ организации, проведения и результатов данных соревнований. Подобные спортивные мероприятия играют существенную роль в продвижении и популяризации инклюзивного спорта на всех уровнях. Результатом подобных мероприятий является заинтересованность населения в ознакомлении с данным движением, поддержка местных властей, строительство спортивных комплексов и создание условий для проведения занятий. Анализ выбранных показателей даст четкое представление об уровне развития данного направления социальной работы в регионе, занятости населения в этом движении, количестве людей с особенностями развития, привлеченных в спорт и уровне их физической подготовки, включенности в общество.

Методом исследования выбраны статистическая обработка результатов на основе протоколов соревнований, анализ научной литературы.

Единые Игры Специальной Олимпиады являются новым форматом проведения подобных соревнований, так как до этого зимние и летние игры Специальной Олимпиады проводились отдельно. Соревнования проводились по 18 видам спорта (10 летних и 8 зимних). Соревнования проводились на 14 объектах (таблица 1).

Таблица 1

Объекты проведения соревнований.

<i>Объект проведения</i>	<i>Вид спорта</i>
<i>Центр бадминтона</i>	<i>Бадминтон, юнифайд-бадминтон</i>
<i>Спортивный зал УЛК ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ»</i>	<i>Баскетбол</i>
<i>Центр гимнастики</i>	<i>Художественная гимнастика</i>
<i>Центральный стадион</i>	<i>Легкая атлетика</i>
<i>Центр дзюдо «Батыр»</i>	<i>Дзюдо</i>
<i>Центр бокс и настольного тенниса</i>	<i>Настольный теннис</i>
<i>КПБ «Буревестник»</i>	<i>Волейбол, плавание, бег на снегоступах</i>
<i>Академия тенниса</i>	<i>Теннис, юнифайд-теннис</i>
<i>УСК «Мирас»</i>	<i>Футзал</i>
<i>Город-курорт «Свияжские холмы»</i>	<i>Горнолыжный спорт, сноуборд</i>
<i>Дворец спорта</i>	<i>Шорт-трек, фигурное катание на коньках</i>
<i>Лыжно-биатлонный комплекс</i>	<i>Лыжные гонки</i>
<i>СК «Тулпар»</i>	<i>Флорбол</i>
<i>КСК «КАИ ОЛИМП»</i>	<i>Танцевальный спорт</i>

Из данных таблицы видно, что практически для каждого вида спорта был подобран отдельный объект проведения соревнований, данный факт говорит о развитой инфраструктуре города. Казань имеет многократный опыт проведения спортивных мероприятий международного масштаба, что говорит о пригодности города для организации на его территории ведущего центра развития инклюзивного спорта.

В Единых Играх приняло участие 2154 спортсмена и члена делегаций из 59 регионов России и Республики Беларусь. Спортсмены получили 387 комплектов медалей. Как видно из данных СОР смогла организовать действительно масштабное соревнование, не смотря на то, что Всемирные зимние игры Специальной Олимпиады были перенесены из Казани. При сравнении данного спортивного мероприятия с Всероссийской спартакиадой Специальной Олимпиады по зимним видам спорта 2021 года, можем наблюдать положительную тенденцию развития данного движения в нашей стране (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение Единых Игр и Всероссийской спартакиады Специальной Олимпиады.

Критерии сравнения	Единые Игры Специальной Олимпиады 2023	Всероссийская спартакиада Специальной Олимпиады по зимним видам спорта 2021
Кол-во объектов проведения соревнований	14	4
Кол-во регионов РФ, принявших участие	59	36
Кол-во участников	Около 2000	Около 600
Кол-во зимних видов спорта	8	6
Кол-во привлеченных волонтеров	Более 1200	Около 500

По данным таблицы видно, что Единые Игры Специальной Олимпиады являются самым масштабным мероприятием, проведенным в рамках программы Специальной Олимпиады в нашей стране. Особенно стоит отметить тот факт, что участие в Единых Играх приняли 59 регионов страны, данный показатель говорит об активном развитии Специальной Олимпиады в России. Также об этом говорит увеличение количества видов спорта, представленных в рамках соревнований. Качество организации также улучшилось: в соревнованиях 2023 года было задействовано большее количество спортивных объектов и волонтеров.

Рассмотрим некоторые зимние виды спорта (рисунок 1 – Количество участников по зимним видам спорта).

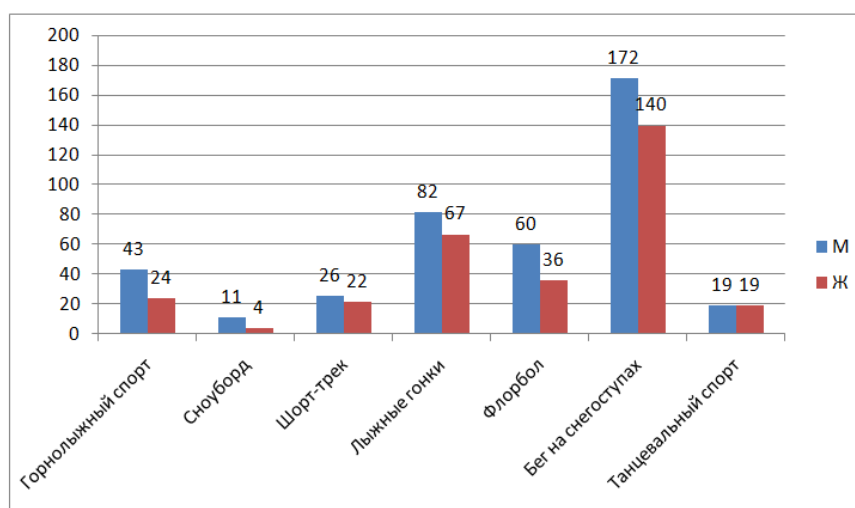


Рисунок 1. Количество участников по зимним видам спорта.

Как видно из диаграммы, наиболее распространенными зимними видами спорта среди спецолмпийцев являются бег на снегоступах, лыжные гонки, флорбол. Тогда как сноуборд является менее распространенным видом спорта. Данную тенденцию можно связать с травмоопасностью этого вида спорта и условиями материально-технической базы для тренировочного процесса спортсменов. Особую популярность начинает набирать флорбол, так как данный вид спорта способствует развитию навыков командной работы и улучшает координацию движений.

Рассмотрим результаты татарстанской сборной.

Таблица 3

Результаты выступлений татарстанской сборной.

Вид спорта	Дивизион	Особенность соревнований	Возраст/Пол	Место
Флорбол	1	-	Женщины	3
Флорбол	2	-	Мужчины	2
Футзал	4	-	Юноши	2
Волейбол	-	-	Юноши	1
Дзюдо	-	-	Юноши	2
Легкая атлетика	-	Бег на 25м	Мужчины	1
Легкая атлетика	1	Бег на 800м	мужчины	2
Настольный теннис	1	Одиночный разряд	Девочки 12-15 лет	1
Настольный теннис	1	Одиночный разряд	Юноши 16-21 год	2
Настольный теннис	4	Одиночный разряд	Женщины	2
Настольный теннис	1	Парный разряд	юноши 16-21 год	1
Настольный теннис	2	Парный разряд	Женщины	1
Танцевальный спорт	1	Соло	Женщины	3
Танцевальный спорт	1	Ансамбль	-	2
Шорт-трек	1	Дистанция 333м	Юноши	1,3
Шорт-трек	2		Юноши	2
Шорт-трек	1	Дистанция 500м	Юноши	2,3
Шорт-трек	1	Дистанция 1000м	Юноши	2,3
Шорт-трек	1	Смешанная эстафета, дистанция 1500м	-	3

По данным таблицы 2 видно, что спортсмены республики Татарстан активно принимали участие в соревнованиях и показали достойный результат, что говорит о хорошей подготовке спортсменов и наличии соответствующей базы для работы с людьми, имеющими интеллектуальные особенности развития, на территории региона. Как можно заметить особенно успешными были выступления татарстанских спортсменов в следующих видах спорта: настольный теннис, шорт-трек.

На трибунах соревнований спортсменов поддерживали около девяти тысяч зрителей, а прямую трансляцию открытия Игр в онлайн-формате посмотрели более двух миллионов человек. Данные показатели говорят о заинтересованности населения в ознакомлении и поддержке развития данного направления социальной работы и инклюзивного спорта.

Организация и проведение соревнований в рамках Специальной Олимпиады подобного уровня, говорит о высоком уровне развития данного движения в нашей стране. Подобные мероприятия поддерживаются всеми уровнями власти, что гарантирует дальнейшее развитие организации. Татарстан может стать опорной точкой для дальнейшего развития данного направления социальной работы в нашей стране, так как обладает всеми необходимыми ресурсами и опытом. Однако главной целью Специальной Олимпиады является помощь с социализацией как можно большему числу людей, имеющих особенности интеллектуального развития, на данный момент в инклюзивный спорт вовлечено не более 3% от общего числа людей с особенностями интеллектуального развития. Решение данной проблемы также можно увидеть в проведении подобных соревнований.

1. Результаты Единых Игр Специальной Олимпиады 21-27 января 2023 // Единые Игры Специальной Олимпиады 21-27 января 2023: [сайт]. – URL: <https://ug2023.specialolympics.ru/results> (дата обращения: 01.03.2023)
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-п // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 28.02.2023).

3. Хасанова, С. М. Итоги выступления сборной Республики Татарстан на Всероссийской спартакиаде Специальной Олимпиады по зимним видам спорта / С. М. Хасанова, Е. А. Герасимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1077-1079.
4. Шаймиева, А. Д. Результаты Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по зимним видам спорта в городе Казани / А. Д. Шаймиева, Л. А. Парфенова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1099-1101.

Маринович М.А.¹, Хлопонина С.А.²

**Педагогические условия проектирования здоровьесформирующей среды
в условиях школьного обучения**

¹*Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма*

²*Гимназия № 25 имени героя СССР П. Гаврилова*

(Россия, Краснодар)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-68

Аннотация

В работе представлена анализ научно-методической литературы по проблеме созданию и организации здоровьесберегающей среды в среднем образовательном учреждении для младших классов, а также результаты анкетирования родителей обучающихся по определению степени взаимодействия детей и родителей в сфере здоровьесформирования в семье и установления мотивации к созданию здоровьесберегательной среды младшего школьника.

Ключевые слова: здоровьесберегательная среда, младший школьный возраст, педагогические условия, здоровый образ жизни, рациональная двигательная активность.

Abstract

The paper presents an analysis of scientific and methodological literature on the problem of creating and organizing a health-saving environment in a secondary educational institution for junior grades, as well as the results of a survey of parents of students to determine the degree of interaction between children and parents in the field of health formation in the family and establishing motivation to create a health-saving environment for a junior schoolboy.

Keywords: health-saving environment, primary school age, pedagogical conditions, healthy lifestyle, rational motor activity.

Создание условий для обучения здорового и творческого ребенка является для современного педагога приоритетной задачей в работе. Следовательно, одной из целей педагогических деятельности является создание такие условий, при которых повышался уровень гармонизации личности ребенка в начале этапа систематического обучения в школе.

По информации Федеральной службы государственной статистики естественная убыль населения в 2021 году впервые в истории современной России достигла 1,04 млн человек. Помимо этого, рождаемость в нашей стране так же имеет тенденцию к снижению. В 2020 г., среди 193 стран мира Российская Федерация по числу младенческих смертей занимала 50-е место. Такая неутешительная статистика оборачивается масштабными экономическими потерями для государства.

Неслучайно проблема низкого уровня здоровья среди детского населения всегда занимала одно из главных мест во внутренней политике Российской Федерации. Для решения сложившейся ситуации, министерством здравоохранения был разработан ряд федеральных

целевых программ, основными задачами которого были в первую очередь снижение заболеваемости, повышение уровня жизни пациентов, и развитие медицинской грамотности населения. В содержании этих программ отражаются вопросы, связанные, прежде всего, с населением, уже имеющим в состоянии здоровья различные отклонения, и лишь малая часть, связана с профилактикой различных заболеваний. Поэтому, со стороны министерства образования и министерства спорта также были разработаны федеральные и ведомственные программы, направленные на повышение уровня здоровья подрастающего поколения, снижения уровня заболеваемости.

Ранее отмечено, что здоровье взрослого человека определяется и формируется еще с самого раннего возраста. В данном случае, государство может выступать как поддерживающий и защищающий фактор. Однако несмотря на то, что ведущая роль по формированию здоровьесберегающей среды для ребенка ложиться непосредственно на семью, необходимо подходить к ней комплексно. Следовательно, создавать педагогические условия на основе проектирования здоровьесформирующей среды в образовательной среде.

Двигательная активность ребенка в любом возрасте, начиная с самого рождения, имеет разностороннее воздействие на все сферы гармонично сформированной личности. Именно она является стимулирующим фактором развития физической, интеллектуальной, эмоциональной и др. её составляющих.

Что касается именно младшего школьного возраста, то данный возрастной период наиболее благоприятен и эффективен в развитии физических и интеллектуальных способностей. Это обусловлено тем, что детский организм способен перестраиваться под воздействием различных раздражителей внешней среды с наименее меньшими энергозатратами, чем организм взрослого человека. Помимо этого, в возрасте 6-10 лет происходит формирование двигательных умений и навыков, становление двигательных способностей, которые в свою очередь формируют двигательный опыт, необходимый для нормальной жизнедеятельности в будущем.

По мнению Цибульниковой В.Е. «...Здоровьесформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда является компонентом целостной педагогической здоровьесозидающей системы и представляет собой сложноорганизованную, многофакторную подсистему, включающую ценностно-смысловую, социокультурный, нормативно-правовой, организационно-управленческий и организационно-педагогический, гигиенический и медико-профилактический, физкультурно-оздоровительный, социально-психологический и психолого-педагогический, диагностический и коррекционно-профилактический компоненты.»

На основании выше представленной трактовки здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, педагогами в сфере дошкольного и школьного воспитания и создаются такие условия, которые бы содержали в себе все компоненты системы. Зачастую такие системы строятся на базах дошкольных, школьных образовательных организаций, где реализуются на группах и классах.

Зачастую, в рамках физического воспитания в дошкольных образовательных организациях используются традиционные общепринятые методы и средства, которые не в полной мере удовлетворяют требования современного дошкольника. В связи с этим, уровень мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, соблюдение основ здорового образа жизни снижается, что приводит к нарушениям деятельности отдельных, а затем совокупности органов и систем организма.

Как было изложено ранее, родители, семья являются неотъемлемой частью гармонично сформированной личности ребенка. Вследствие этого, возникает необходимость активизации деятельности родителей в процессе воспитания школьника, а также формированию здоровьесберегающей среды, поскольку физическое, психическое и социальное развитие ребенка напрямую зависит от семьи и ее образа жизни.

Для определения степени взаимодействия детей и родителей в сфере здоровьесформирования в семье, а так же для установления их мотивации к созданию здоровьесберегающей среды, нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие, как мамы, так и папы исследуемого контингента. Полученные результаты легли в основу модернизации модели здоровьесберегающей среды детей младшего школьного возраста:

- 13% родителей убеждены, что главная роль в укреплении и сохранении здоровья детей отводится непосредственно семье.
- 51% респондентов так же разделяют мнение о том, что именно с раннего детства следует прививать основы здорового образа жизни, что именно благодаря регулярной двигательной активности их ребенок вырастет гармонично сформированной личностью. Но ими был отмечен тот факт, заключающийся в нехватке знаний и опыта в сфере физического воспитания и рекреации.
- 36% опрошенных родителей считают, что тех занятий, которые проводятся с их детьми в школьных образовательных организациях, достаточно. А в связи с высокой загруженностью на работе у них не хватает времени на проведение совместной деятельности всей семьей.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что в настоящее время существуют предпосылки создания здоровьесберегающей среды в рамках модели повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

На основании анализа научно-методической литературы, для проектирования здоровьесберегающей среды школы необходимы следующие условия:

1. Разработка программы по организации здоровьесберегающей среды должна строиться на основе нормативно-правового обеспечения школьной образовательной организации.
2. Наличие методического, диагностического, социально-психологического и организационного обеспечения
3. Создание безопасных условий труда для педагогического коллектива
4. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни должно стать одной из приоритетных задач не только у учителя по физической культуре, но и у остальных участников педагогического процесса.
5. Мотивация педагогического коллектива к созданию здоровьесберегающей деятельности.
6. Регулярное повышение квалификации педагогов
7. Взаимодействие школьной образовательной организации с другими учреждениями в рамках деятельности здоровьесберегающей среды.

1. Влияние подвижных игр на интенсивность и объем двигательной активности детей 5-6 лет различного пола в зале и на улице / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, С.Х. Абид, Н.В. Андрусенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 6. - С. 70-71.
2. Головкин, П. В. Оценка состояния здоровья детей и подростков в рамках здоровьесформирующей среды общеобразовательной школы / П. В. Головкин, Н. И. Дворкина // Вопросы образования и науки: теоретический и практический аспекты : Международная научно-практическая конференция, Самара, 25 декабря 2015 года. – Самара: "Офорт", 2015. – С. 20-23.
3. Дворкина Н.И. Здоровьесберегающие игровые технологии в процессе развития физических способностей и мышления детей старшего дошкольного возраста/Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, Н.К. Куприна//Здоровьесберегающее образование №3 (23) 2-12 Адыгейский государственный университет. С. 111-115.
4. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. 2019. - № 1. - С. 179-180.
5. Кварцхава, В. И. Социально-экономические аспекты использования фитнеса в рекреационной деятельности детей младшего школьного возраста / В. И. Кварцхава, Е. И. Ончукова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира / Под редакцией Г.Б. Клейнера, Х.А. Константиныди, В.В. Сорокожердьева. – Краснодар: ООО "Просвещение-Юг", 2021. – С. 75-76.
6. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Мананова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

Маслова Т.А., Федоричева И.И.

Электронные образовательные ресурсы как инструмент для повышения эффективности обучения студентов

*Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-69

Аннотация

В статье рассмотрены виды и характеристики электронных образовательных ресурсов. Проанализировано мнение преподавателей о применении ЭОР. Представлены результаты опроса студентов относительно эффективности ЭОР.

Ключевые слова: электронные образовательные ресурсы, студенты, преподаватели, обучение, инновации.

Abstract

The article considers the types and characteristics of electronic educational resources. The opinion of teachers on the use of EOR is analyzed. The results of a survey of students regarding the effectiveness of EOR are presented.

Keywords: electronic educational resources, students, teachers, training, innovation.

На современном этапе образования преподаватель должен не только обучить студента, но и воспитать личность, ориентированную на саморазвитие. Технология использования электронных образовательных ресурсов на занятии является необходимостью. Главная цель использования ЭОР – повышение качества образования и увеличение степени его доступности. Интерактивное обучение предполагает взаимодействие, режим диалога, обмен опытом, совместное обсуждение изучаемого, организованную обратную связь.

В стратегии модернизации образования подчеркивается необходимость изменения методов и технологий обучения на всех ступенях, повышения веса тех из них, которые формируют практические навыки анализа информации, самообучения, стимулируют самостоятельную работу обучающихся, формируют опыт ответственного выбора и ответственной деятельности. Одним из таких направлений развития образования является его информатизация. Информационные технологии облегчают доступ к информации, открывают возможности вариативности учебной деятельности, ее индивидуализации и дифференциации, позволяют по-новому организовать взаимодействие преподавателя и студентов. Внедрение новых информационных технологий в учебный процесс позволяет активизировать процесс обучения, реализовать идеи развивающего обучения, повысить темп занятия [2].

К основным характеристикам современных электронных образовательных ресурсов относятся:

- комплексное обеспечение всех компонентов образовательного процесса;
- интерактивность;
- возможность полноценного обучения и реализации внеучебной деятельности.

Важным инновационным качеством ЭОР является возможность дистанционного обучения. В данном случае речь идет не о разрозненном поиске и получении информации из электронного источника. ЭОР помогают сделать дистанционное обучение полноценным, что предполагает их комплексное содержание и систематизацию контента. Вне учебной аудитории студент самостоятельно последовательно изучает новый материал, выполняет практические и лабораторные задания, следит за собственными достижениями, анализирует текущий контроль знаний (с оценками и выводами), проводит виртуальные эксперименты и т. д.

Процесс организации обучения студентов с использованием электронных образовательных ресурсов позволяет: сделать обучение интересным, эффективно решать проблему наглядности обучения, расширить возможности визуализации учебного материала,

делая его более понятным и доступным для учащихся, осуществлять поиск учебного материала в удаленных базах данных, индивидуализировать процесс обучения за счет различия разноуровневых задач.

Основным достоинством использования электронных ресурсов является непредвзятость при оценивании, так как есть четкие критерии, что способствует бесконфликтному процессу обучения. Студентов может самостоятельно проанализировать свои ошибки. Используя программы, студент получает возможность увидеть наглядное решение задачи и понять на каком шаге есть пробелы в знаниях. В основе электронных технологий лежит самостоятельность и отсутствует принуждения. Обучающийся может организовать процесс обучения в индивидуальном темпе. Индивидуализация обучения улучшает качество подготовки [1].

Формы использования информационных технологий делятся на два типа: автоматизация библиотечных процессов и расширение информационного пространства.

Тестовые задания могут быть открытого и закрытого типа.

К заданиям закрытого типа относятся: задание с единственным правильным ответом, задания с несколькими правильными ответами, задания на завершения предложений, вопросы на установление взаимосвязей, задания с краткими ответами.

К заданиям открытого типа относятся: тест-опознание, тест-различие, тест-соотношение, конструктивный тест, тест-задача, тест процесс.

Интерактивное электронное тестирование позволяет увеличить объективность контроля знаний обучающихся на 25%. Под интерактивностью понимается способность тестирующей системы активно и адекватно реагировать на любые действия пользователя в активном режиме, например, на получение подсказки или количество попыток.

Объяснительно-иллюстративные ресурсы. Используется содержание отдельных электронных учебных программ, преимущественно информационного и практического типов, как средство предъявления готовой информации или иллюстрации сообщаемого факта, понятия, рассматриваемой технологии, конструкции оборудования на различных уровнях (от натуральных образцов и их моделей до чертежно-графической документации и функциональных схем). Обучаемые пассивно взаимодействуют с содержанием программ на уровне восприятия информации, наблюдения, запоминания и т.д.

Репродуктивные программы. Эта группа методов предполагает использование ЭОР для формирования у обучаемых умений и навыков, а также для тренинга по формированию устойчивых умений и навыков правильного выполнения различных заданий по предмету.

Проблемное изложение изучаемого материала. Построение учебного процесса на основе этой группы методов позволяет использовать ЭОР как на лекционных или практических занятиях, так и при организации самостоятельной деятельности обучаемых. Содержание данных программ может выступать как источник создания проблемной ситуации, постановки учебной проблемы, демонстрации способов ее решения.

В ходе занятий, опираясь на проблемное содержание программы, например поиск как самой проблемы, так и путей по ее разрешению.

Использование вышперечисленных ресурсов позволит повысить темп занятия, сократить потери рабочего времени до минимума, увеличить объем самостоятельной работы, обеспечить активное взаимодействие с динамическими образовательными системами. По мнению большинства преподавателей, применение электронных образовательных ресурсов не приводят к сокращению времени, затрачиваемого на подготовку к занятию, но при этом сокращается время на обработку результатов контроля и повышается объективность оценивания за счет автоматизации.

Анализ мнения преподавателей о качестве ЭОР и эффективности их применения в образовательном процессе свидетельствует о большой заинтересованности педагогов в использовании ЭОР на занятиях. Но, так как в большинстве случаев преподаватель сам делает выбор образовательных ресурсов для организации процесса обучения, многое зависит от его компетентности в сфере информационных технологий. Прослеживается зависимость

эффективности применения ЭОР на занятиях от уровня владения преподавателем ИКТ. Следует отметить, что недостаточность сформированных необходимых навыков приводит к низкой эффективности ЭОР.

Было проведено анкетирование среди студентов, целью которого являлось выяснить эффективность использования электронных образовательных ресурсов в процессе обучения. В задачи исследования входило выяснить мнения студентов об эффективности использования ЭОР в учебном процессе.

Проведенный опрос, отношения студентов к использованию технологии ЭОР, показал:

Таблица 1

Оценка эффективности использования ЭОР в учебном процессе.

<i>Показатель</i>	<i>Процент эффективности</i>
<i>Доступ к учебным материалам и заданиям в круглосуточном режиме</i>	88
<i>Возможность гибкого графика обучения</i>	71,4
<i>Оперативная обратная связь</i>	64,4
<i>Развитие навыков самоорганизации</i>	63,4
<i>Возможность получения оперативных консультаций</i>	54
<i>Повышение мотивации и вовлечения в учебный процесс</i>	64,1

Анализ данных позволяет утверждать, что опрошенные студенты считают использование ЭОР, в учебном процессе, эффективным.

Таким образом, возникает необходимость внедрения технологий ЭОР в учебный процесс с целью повышения качества образования. При разумном использовании электронных образовательных ресурсов студент овладеет не просто определенной системой знаний, но и приобретет некоторую совокупность компетенций, необходимых для успешного получения образования, а также в практической деятельности. В то же время преподаватель должен стремиться к изменению своей информационной культуры. ЭОР современного поколения позволяют преподавателю вывести на новый уровень такую важную составляющую процесса обучения как контроль и оценивание его результатов.

1. Основы разработки электронных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] / Лобачев С. Л. - М.: Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ", 2016. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/intuit_224.html
2. Инструменты и методы разработки электронных образовательных ресурсов по компьютерным наукам [Электронный ресурс] / Абрамян М. Э. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2018. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927527854.html>

Мислаурова Э.З.

Методы и способы развития здорового образа жизни у студентов

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-70

Научный руководитель: Кузнецова И.Б.

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению определения «здорового образа жизни», а также его методы, способы развития и воспитания у студенческой молодежи. Перечислены пять основных методов и изучены их особенности.

Ключевые слова: студенческая жизнь, здоровье, здоровый образ жизни, отрицательные факторы здоровья, курение, алкоголь.

Abstract

The article is devoted to the consideration of the definition of "healthy lifestyle", as well as its methods and methods of development and education among students. Five main methods are listed and their features are studied.

Keywords: student life, health, healthy lifestyle, negative health factors, smoking, alcohol.

Студенческая жизнь является одним из самых ярких запоминающихся этапов у каждого человека. Именно за данный промежуток времени молодежь не боится ошибаться, готова к разно-векторным поступкам, обладает очень нагруженным графиком, многочисленные поездки и мероприятия составляют большую часть жизни и так далее. Однако, к сожалению, в сознании студенческой молодежи здоровье и формирование здорового образа жизни не очень актуально. Как показывают социологические опросы именно за период студенческой жизни человек приобретает около 45% вредных привычек своей жизни. Многие социологи объясняют данное явление тем, что с поступлением в высшие учебные заведения, студент получает полную свободу действий, так как ослабевает родительский контроль.

Выбранная тема является очень актуальной на протяжении долгого периода времени. Так как «здоровье нужно беречь смолоду», Министерства Образований и Спорта стремятся еще в подростковом возрасте воспитать правильное понимание о здоровье и здоровом образе жизни. Это очень важный процесс, сегодня и взрослый человек может неправильно понимать значение определения ЗОЖ.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Система здорового образа жизни предупреждает, что существуют пять основных факторов, которые могут в особых случаях разрушить здоровье человека на 100%. Влияние на здоровье человека и сами факторы указаны на диаграмме 1.1



Рисунок 1.

Среди перечисленных факторов у студенческой молодежи особые места занимают «курение» и «алкоголь». Еще очень интересную статистику предоставил журнал, всеми нами известного банка «Тинькофф». Данная статистика утверждает, что в стране, курят 22% россиян, 58% — хотя бы раз в год употребляют алкоголь. Данные ужасающие цифры требуют немедленных действий, направленных на воспитание и развитие ЗОЖ у студентов.

Рассмотрим пять основных способов и методов влияния на сознание студенческой молодежи, для повышения значения ЗОЖ.

1. *Семейное воспитание к ЗОЖ с раннего возраста.* Институт Семьи занимает первое место в жизни любого человека, поэтому самым сильным влиянием будет обладать семейное отношение к правильному образу жизни. Воспитать в ребенке правильный режим сна; соблюдать рациональный прием пищи; посещать спортзалы; заниматься спортом дома и так далее. Все перечисленные рекомендации формируют уже с раннего возраста правильное отношение к здоровью. Тенденция воспитать рациональное отношение в семье прослеживается в современном обществе. Так, например, многие фитнес клубы создают специальные семейные тарифы с низким ценовым абонементом, с целью повысить посещаемость спортивных заведений.
2. *Показ в социальных сетях ведения правильного образа жизни.* Студенческая молодежь сегодня не может представить свою жизнь без социальных сетей. Более чем 4 часа в день они проводят свое время за просмотрами смешных, интересных, популярных видеороликов и так далее. Однако сегодня можно смело говорить, что увеличивается количество блогеров, которые транслируют свое поведение и отношение к здоровому образу жизни. Они показывают свою повседневную жизнь, акцентируя внимание подписчика на своевременный и рациональный прием пищи; рекламу полезной пищи; прослеживание состояния здоровья и так далее.
3. *Увеличение значения спортивных дисциплин в высших учебных заведениях.* Студент (особенно обучающийся на очной форме обучения), проводит значительное время в стенах своего учебного заведения. Именно поэтому нельзя упустить шанс направления студента в спортивную деятельность вне зависимости от выбранной им профессии. Кафедры спортивного и физического воспитания стараются создать все необходимые условия с целью заинтересовать студента спортивной сферой жизнедеятельности.
4. *Прослеживание за состоянием здоровья.* Здоровый образ жизни предполагает также прослеживанием за состоянием здоровья, то есть не только поддерживать, но и следить в целом за организмом. Многие, а можно сказать почти все высшие учебные заведения в Российской Федерации предоставляют возможность своему студенту ежегодно пройти медицинское обследование в Студенческих больницах.
5. *Воспитание в сознании студента необходимости ведения правильного образа жизни.* Студенту можно предоставить нескончаемые возможности и условия для поддержания ЗОЖ, однако, если он сам этого не захочет, все усилия будут безуспешными. Именно поэтому необходимы обычные беседы со экспертами, которые на примерах, на доступном языке студента покажут необходимость ведения ЗОЖ.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: 1 – темы, связанные с правильным ведением образа жизни являются очень актуальными; 2 – существуют многочисленные факторы и проблемы, которые влияют на студента и не позволяют ему следить за своим здоровьем; 3 – существуют определенные методы, которые помогут в увеличении количества студентов, придерживающихся к ЗОЖ.

1. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие. — 2-е изд., стереотип. — М.: Академия, 2000. — 208 с.
2. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 384 с
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., исправленное и дополненное - М.: Академия, 2008. - 480 с.

Михайличенко В.А., Маглатюк Т.В.

**Влияние занятий физической культурой на умственную деятельность студентов
и их успеваемость**

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-71

Аннотация

В данной статье анализируется процесс влияния физических нагрузок, получаемых студентами в рамках учебного процесса, на их успеваемость и умственную деятельность, складывающиеся в ходе выполнения несложных физических упражнений, приводящих к положительному результату в учёбе. Рассмотрены факторы, оказывающие прямое и косвенное влияние на мыслительную деятельность студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, влияние, студент, умственная деятельность, успеваемость.

Abstract

This article analyzes the process of the influence of physical activity received by students in the framework of the educational process on their academic performance and mental activity that develop during the performance of simple physical exercises that lead to a positive result in studies. The factors that have a direct and indirect impact on the student's mental activity are considered.

Keywords: physical culture, sports, influence, student, mental activity, academic performance.

В современном мире физическая культура является незаменимым звеном жизнедеятельности человека. Изо дня в день каждый сталкивается с физическими нагрузками, в той или иной степени. Возникает резонный вопрос о том, насколько эффективно применение физической культуры как дисциплины во время учебного процесса студентов. Конечно, это очевидно, что она несёт бесценный вклад не только в физическую, но и в эмоциональную, моральную и даже умственную составляющую студента.

Физическая культура не ведёт к прямому улучшению умственной деятельности студента, повышению его интеллекта и успеваемости. Однако это влияние, безусловно, есть. Оно обладает скорее косвенным характером, проявляющимся в создании таких условий, при которых студенту проще будет войти в учебный ритм и найти баланс между физическими и умственными нагрузками, преодолевая дисбаланс, который нередко встречается, когда студент пренебрегает физическими нагрузками в угоду непосредственному учебному процессу.

Конечно же, первое преимущество физической культуры, как фактора, способствующего повышению умственно-интеллектуальных способностей студента, проявляется в том, что посредством занятий спортом у него вырабатывается навык преодоления нагрузки нервной системы, сопровождающийся параллельным проявлением активности, сообразительности, внимания, интеллектуальности, эмоциональной устойчивости. Именно поэтому можно судить о том, что активная спортивная деятельность способствует возникновению таких условий, при которых студент ощущает себя комфортно физически, умственно и морально. [1]

Далее хотелось бы более подробно рассмотреть вопрос о влиянии двигательной деятельности в пределах выполнения физических упражнений при занятии физической культурой. Так, как уже было сказано ранее, качество жизни не только студента, но и любого другого человека характеризуется степенью внимания, которое уделяется им физическому или умственному самовоспитанию. В первую очередь, говоря о студентах, следует понимать то, что само по себе поступление в различного рода учебные заведения по-своему меняет распорядок дня студента, вызывает у него трудности восприятия учебного процесса. Именно поэтому учебные программы содержат в себе часы занятий физической культурой, способствующей студентам сменять вид деятельности с умственной на физическую, или наоборот, что ведёт к

мобильности учащегося, способности применять то, что он выработал во время физических нагрузок, и в повседневной учебной жизни, связанной непосредственным образом с мыслительной деятельностью. [2]

Таким образом, исследования, проводимые множеством учёных и исследователей в области взаимодействия физических и умственных нагрузок, позволяют сформулировать следующие наблюдения:

Во-первых, физические упражнения по своей природе направлены на формирование в человеке внимания и координации. Именно поэтому даже самые простые физические упражнения или нагрузки могут привести к положительному вектору развития данных качеств у студента, что, разумеется, приводит к повышению его успеваемости.

Во-вторых, развитию внимания и координации сопутствует и совершенствование мышления, которое как бы отвечает за уровень ранее упомянутых качеств. Мышление спортивное приводит к столь быстрому и качественному, а также рациональному и объективному учебному мышлению.

В-третьих, физические упражнения вырабатывают всё те же координационные качества студента как находчивость, способность быстро оценивать ситуацию, адаптироваться к ней или выходить из неё, формируется и конкретная разновидность мышления – стратегическая и тактическая. Столь важной составляющей умственной деятельности студента является стратегическое мышление. Действительно, мышление уже было выделено отдельно, как качество, развиваемое во время физических нагрузок. Но не любое мышление стратегическое. Выработка стратегии и тактики во время учебного процесса является неотъемлемой частью деятельности студента по совершенствованию собственной успеваемости в тех условиях, которые удобны именно ему. Выработка стратегии попросту невозможна ни в одном из видов спорта, которым студент может также заниматься в свободное от учёбы время. Очевидно, что выработка стратегии никак не связана с физическим развитием студента, а напрямую корреспондирует к его интеллектуальному развитию.

В-четвёртых, физические упражнения, которые делает студент, рано или поздно приводят к тому, что он становится более собранным, смелым и, возможно, даже вырабатывает лидерские качества, необходимость которых также невозможно отрицать, а особенно – во время учебного процесса.

В-пятых, наконец, у студента формируется стабильность его психологического и эмоционального состояния, столь важного во время учебного процесса. Безусловно, учебная деятельность рано или поздно приводит к выгоранию студента как эмоционально, так и умственно, и даже физически. Студент со временем теряет в себе силы, бодрость, готовность сталкиваться с трудностями, которых даже во время учёбы предстоит совсем не мало. В конце концов, студент приобретает мотивационную составляющую своей деятельности. Однонаправленность его быта, связанная с исключительным выполнением умственной деятельности при резком отрицании занятий спортом, приводит к утрате учащимся заниматься уже не только физической культурой, но и обучением. Именно поэтому с первых пор не стоит забывать о том, что умственную деятельность всегда должен сменять отдых и физическое воспитание. [3,4]

Однако в какой-то степени нецелесообразно было бы говорить о том, что физические нагрузки и упражнения в любом объёме несут исключительную пользу. Совершаемые студентом занятия физической культурой должны предполагать здоровый подход к выбору нагрузки. В противном же случае у студента вырабатывается не только нежелание заниматься спортом, но и ухудшается его умственная и интеллектуальная работоспособность, что, логично, приводит и к ухудшению его успеваемости. Именно поэтому так важно искать тот баланс, о котором сказано уже не раз, ведь при взаимодополнении двух видов нагрузок студент становится максимально мобильным и готовым к работе. [5]

Благоприятное влияние на общее состояние студента оказывает любая разновидность физической нагрузки, однако среди наиболее значимых и базовых можно выделить следующие: ходьба, способствующая насыщению мозга студента кислородом, что ведёт к своевременному

и систематическому усвоению всей информации, получаемой во время учебного процесса; простейшие акробатические и гимнастические упражнения также способствуют усилению кровообращения в мозге студента, а также поддерживают его общее физическое состояние; плавание помимо развития различных групп мышц также сопряжено с дыхательными упражнениями, столь важными для деятельности мозга. [6]

Особое значение приобретают командные виды спорта, в которых прослеживается неопределимый вклад в состояние студента, его готовность действовать как индивидуально, так и сообща. Футбол, хоккей, волейбол, баскетбол – наиболее известные виды спорта, которые по своему влияют на физико-интеллектуальное состояние учащегося. Каждый из этих видов спорта создаёт условия для развития отдельных качеств студента, которые он вырабатывает во время тренировок и игр, и проявляет там же, а также в учебном процессе, сам того не замечая. Именно поэтому каждое учебное заведение должно обладать командными и индивидуальными секциями для физической, спортивной самореализации студента в свободное от учёбы время. Тем не менее, в настоящее время к сожалению, наблюдается острый недостаток детских юношеских спортивных школ в пределах населённого пункта, где проживает студент, или же в пределах самого учебного заведения, где и обучается студент. Не всегда выполняемые по общей образовательной программе спортивные упражнения вызывают у учащегося удовлетворение ввиду нежелания заниматься тем или иным видом спорта при активном, инициативном стремлении заниматься иным видом спорта. Поэтому отсутствие желаемого вида спорта в пределах образовательной программы или секций, преподаваемых в учебном заведении, может резко снизить мотивацию заниматься физической культурой, и, как следствие, привести к полному отсутствию физических нагрузок у студента, что в дальнейшем является предпосылкой для ухудшения успеваемости студента.

Статистические исследования, проведённые авторами данной статьи среди 50 учащихся различных учебных заведений по г. Ростов-на-Дону, подтверждают вышесказанное, что проявляется в следующих результатах. Суть вопроса заключалась в том, как меняется успеваемость и умственная деятельность студента после занятий физической культурой. Данные, полученные в ходе опроса, можно охарактеризовать следующим образом: 39 студентов подтвердили, что после занятий физической культурой, преподаваемой в их учебных заведениях, а также в домашних условиях, у них формируется комфортное, работоспособное состояние полной готовности к осуществлению умственной и интеллектуальной деятельности; 7 учащихся из 50 опрошенных указали на то, что почти не ощущают прямой взаимосвязи между занятиями спортивными упражнениями и повышением их успеваемости; 2 студента ответили, что полностью отрицают занятия физической культурой; последние 2 студента отметили резкое снижение работоспособности мозга после физических нагрузок, получаемых до или во время учебного процесса. Подобные результаты действительно говорят о том, что в преобладающем большинстве студентов наблюдается всестороннее развитие их личности не только в физическом, но и моральном, умственном состоянии.

Другое исследование, также проведённое непосредственно учёными совместно с авторами статьи также в отношении рассматриваемого вопроса в иной раз подтверждает наше мнение о значимости занятий физической культурой для студента, обучающегося в том или ином учебном заведении. Так, совсем недавно, специально для написания данной работы был проведён длительный опыт над прямой зависимостью успеваемости и физических нагрузок, получаемых студентом. Исследователи взяли одну из групп учебного заведения, в которой обучалось порядка 30 человек. Так в течение года каждый из студентов занимался нравившимся ему видом спорта, а также выполнял общие упражнения для укрепления организма и всех групп мышц. Очевидно, результат не заставил себя ожидать: успешность исследования оценивалась посредством проходящих зимней и летней сессий, которые сдавала рассматриваемая группа наравне с другими группами, которые в меньшей степени или вообще не занимались спортом. По окончании двух сессий были получены следующие выводы: на 30% больше студентов из экспериментальной группы получило отметку «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно» относительно других групп. Данный результат в иной раз заставляет задуматься о том, что физическая культура формирует необходимые для обучения качества, всесторонне воспитывает студента.

Таким образом, подводя итог, следует сказать о том, что формирование здорового образа жизни у студента, готового блеснуть и физическими, и умственными показателями, очень важно на современном этапе развития общества. Нарушение стабильного равенства между физическими и умственными нагрузками во время учебного процесса приводит к потере студентом мотивации обучаться далее. Физические нагрузки способствуют выработке этой самой мотивации, стремления к достижению поставленных целей, готовности преодолевать любые трудности. Именно поэтому физическая культура является одним из важнейших источников успеваемости студента. Правильное распределение умственного и физического труда попросту не даст студенту выпасть из равновесия, потерять ритм жизни, выгореть психологически и эмоционально, что недопустимо в рамках учебного процесса, поскольку наличие хотя бы одной из ситуаций остро влияет на успеваемость учащегося. Поэтому, второй частью данного комплексного вывода будет тезис о том, что огромная ответственность лежит также и на преподавателях физической культуры в том или ином учебном заведении. Бездумное и безразличное преподавание образовательной программы физической культуры без учёта физиологических особенностей конкретного студента может только навредить ему, полностью исключив его желание заниматься спортом.

1. Котова С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с.
2. Маглатюк Т.В. Физическая культура в жизни студента // Журнал Педагог. – 2019. 10 с.
3. Теплухин Е.И. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014.
4. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе. Вестник Мининского университета. 2018. Т. 6. №2. С. 29.
5. Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // СИСП. 2011. №1. – С. 74-76.
6. Шеронов В.В. Здоровый образ жизни студентов как фактор современной социализации // Изд-во: ЮРИУ РАНХиГС. – 2021.

Михайлова Г.И.

Сложности работы с неличными формами глагола в техническом тексте

*Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-72

Аннотация

Автор статьи ставит своей целью показать, какие сложности могут возникнуть у студентов неязыкового вуза при работе с грамматическим материалом технического текста. В качестве примера анализируется работа с неличными формами глагола английского языка. Свою задачу автор видит в том, чтобы показать специфику функционирования инфинитива, герундия и причастия, в том числе, на уровне их грамматической омонимии, в сравнении с такими частями речи как отглагольное существительное и отглагольное прилагательное.

Ключевые слова: неязыковой вуз, технический текст, грамматика технического текста, неличные формы глагола, причастие, герундий, инфинитив, отглагольные формы существительного и прилагательного, грамматическая омонимия.

Abstract

In the article under discussion the author aims to reveal the difficulties the students of non-linguistic higher institute might face when working with grammar content of technical text. As the example, verbals (non-finite verb forms) of English language are analyzed. The issue, as the author see it, is to show the specificity of the Infinitive, the Gerund and the Participle functioning, in particular, on the level of grammatical homonymy, if being compared with such verbal forms as verbal noun and verbal adjective.

Keywords: non-linguistic higher institute, technical text, grammar of technical text, non-finite verb forms (verbals), the Infinitive, the Participle, the Gerund, verbal forms of noun and adjective, grammar homonymy.

Работа со специализированным текстом была и остается одной из приоритетных задач обучения иностранному языку в неязыковом, в частности, техническом вузе. Общая коммуникативная тенденция в преподавании дисциплины «Иностранный язык» не отменяет очевидной необходимости приобретения студентами навыка чтения и перевода, то есть получения корректной информации в рамках текста по своей специализации, либо текста общенаучного характера. Важным условием понимания изложенной в тексте информации является работа с грамматическим контентом, поскольку «игнорирование структурных особенностей предложения превращает его в набор слов, в правильном понимании которого студенту приходится полагаться только на интуицию ... Определение грамматической структуры – это задача, от правильного решения которой зависит понимание содержания отдельных предложений и смысла текста в целом» [1, с. 464].

В число тех грамматических структур, которые могут существенно затруднить восприятие информации текста, в том числе технического содержания, входят, по ряду причин, неличные глагольные формы. Среди причин осложняющих их правильный перевод студентами можно выделить, прежде всего, неполное соответствие аналогичным формам русского языка, отсутствие грамматических форм английского языка в русском языке и омонимии на уровне частей речи, когда одна и та же словоформа функционирует как разные грамматические явления.

Рассмотрим означенные сложности в их связи с конкретными функциями неличных глагольных конструкций, снабдив, по возможности, примерами из изучаемых студентами учебных технических текстов.

При анализе такой части речи английского языка как причастие, необходимо обратить внимание студентов на тот факт, что Participle (Present/Past) не полностью совпадает по своим грамматическим функциям с аналогичной частью речи русского языка, поскольку помимо собственно определительной причастной функции выполняет роль деепричастия, которое как часть речи в английском языке отсутствует. Это обусловлено тем, что в английском языке «причастие, наряду с другими неличными формами глагола, обладает свойствами не одной отдельной части речи, а, будучи гибридным явлением, совмещает в себе свойства двух и более частей речи» [2, с. 59]. В целом, причастие выполняет как атрибутивную, так и адвербиальную функцию поскольку «указывает на признак предмета, возникающий в результате совершаемого действия» [3, с. 197]. Чаще всего встает вопрос различения причастия и герундия, причастия и глагола, причастия и отглагольного прилагательного. Поскольку при работе с переводом текста необходимость отличить причастие от прилагательного не играет сколько-нибудь прагматичной роли, можно лишь заметить, что прилагательное часто ассоциировано с определяемым существительным посредством артикля, что исключено в случае с причастием: “The strength of materials gives the value of *the bearing* reactions of hyperstatic structures” [4, с. 129]; “Tensile stress is the stress state caused by *an applied* force” [4, с. 135]. Гораздо более важной характеристикой причастия в атрибутивной функции является его способность быть как характерным для английского языка левосторонним определением, так и правосторонним: “the time *required* to meet *established* deadlines” [4, с. 66]. В случае перевода в данной функции причастия прошедшего времени с морфемой –ed, которая совпадает с формой Past Simple Active, студенты часто делают типичную ошибку, путая Past Participle и глагол (значительно реже ошибка при переводе может произойти на уровне неразличения причастия и сложных перфектных и пассивных глагольных форм). В таких случаях, для исключения ошибки при переводе, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- причастие не входит в «ядро» предложения, то есть оно не составляет группу «подлежащие + сказуемое»: “Materials *behaving* in this manner are called elastic [4, с. 132];

- если в предложении следуют друг за другом две словоформы с одинаковой морфемой –ed, то сказуемым (глаголом) будет второе слово из этой группы, первое будет причастием в роли определения: “The materials *required* arrived some two weeks ago”;
- в соответствии со структурой английского предложения, глагол (смысловый, не модальный) не может стоять в начале предложения, или в конце распространенного предложения, в такой позиции мы встречаем причастие: “The strain increases until the *stresses* are sufficient to neutralize the force *applied*” [4, с. 135].

Достаточно частотной в использовании в рамках научно-технического стиля является такая специфичная неличная форма глагола как *герундий*. Сложность заключается и в том, что подобная часть речи отсутствует в русском языке, хотя в какой-то мере может быть понята по аналогии с отглагольным существительным. Также как и в случае сопоставления «причастие □ прилагательное», при переводе текста нет большой необходимости уметь отличать герундий от отглагольного существительного, поскольку в этой функции герундий будет воспринят в русском языке как существительное, хотя имеются достаточно четкие маркеры, отличающие эти части речи в английском языке (например, наличие или отсутствие артикля): “The making of concrete is difficult” [4, с. 155]. Герундий, сочетающий в себе признаки, как существительного, так и глагола, может, с одной стороны, быть подлежащим, предложным дополнением, с другой стороны, он обладает способностью выражать формы времени и залога. Перевод предложений с герундием может осложняться в силу омонимичности причастия (Participle I) и *герундия* по морфеме –ing. Именно ошибки на уровне «герундий □ причастие настоящего времени» являются наиболее типичными при работе с техническим текстом. Необходимо, прежде всего, помнить, что в рамках технического текста чаще всего встречается герундий в роли предложного дополнения, на что и следует обращать внимание студентов для осуществления ими корректного перевода: “... the most efficient shape *for bending* in any direction is a cylindrical shell or tube” [4, с. 162]. Герундий также может играть роль подлежащего, хотя в целом, такая его функция имеет привязку к специфике текста, в котором он встречается. Например, частотность употребления герундия в роли подлежащего возрастает в специализированных текстах, когда в предложении необходимо избежать употребления массивных придаточных предложений [5]: “*Framing* is a building technique based on structural members” [4, с. 163].

Инфинитив в простой форме активного залога (Indefinite Infinitive Active), не фиксированный через какую-либо морфему, определяется через единственный признак, такой как приинфинитивная частица ‘to’ (если ему не предшествует модальный глагол). Аналитические его формы строятся, как и выше рассмотренные формы герундия и причастия, посредством морфем –ing и –ed. Однако эти формы не столь часто используются в техническом тексте в силу его атемпоральности. На что действительно следует обратить внимание студентов при работе с инфинитивом – это его функция составного сказуемого и обстоятельства. Особенно ярко проявляет себя инфинитив в начале предложения, где он выполняет функцию подлежащего, либо обстоятельства цели: “*To increase* durability of concrete was necessary”. “*To make* reinforced concrete the steel rods are held in position” [4, с. 102]. Обе функции достаточно легко «считываются» при переводе.

Таким образом, учитывая сложность работы с неличными глагольными формами, необходимо опираться на различие этих форм по лексическому признаку, выполняемым ими функциям в предложении, в основе чего лежит синтаксический принцип, на их место в предложении, сочетаемость/несочетаемость с окружающими их в предложении частями речи (синтагматическая привязка) и прочими характеристиками, позволяющими выполнить корректный перевод [1, 3, 5, 6].

Можно сделать следующий вывод: необходимо не только формировать у студентов грамматический навык в целом, но именно навык работы со сложными грамматическими структурами, типичными для технического текста, посредством анализа их характеристик, как

в отношении омонимичных частей речи внутри английского языка, так и в сопоставлении с соответствующими грамматическими структурами русского языка.

1. Чепкова, С. С. К вопросу о различии неличных форм глагола в научно-технической литературе // Научные труды Дальрыбвтуза. Том 19, 2007. С. 464-468.
2. Ибрагимов, Р. Омонимия неличных форм глагола // Учебные записки. № 2 (18), 2009. С. 59-72.
3. Слепнева М. А. Роль неличных форм глагола в технических текстах (на примере патентов на английском языке) // Известия ВГПУ. Филологические науки, 2019. С. 194-199.
4. Гарагуля, С. И. Английский язык для студентов строительных специальностей. Learning building construction in English. Ростов-на-Дону, 2011. 347 с.
5. Мельдианова, А. В. Проблема передачи неличных форм глагола в современном английском языке и перевода их с английского языка на русский (на материале английских авиационных текстов) // Научный диалог. № 4, 2018. С. 113-123.
6. Молчанова, С. Е. Особенности употребления неличных форм английского глагола в современной разговорной речи // Гуманитарные и социальные науки. № 3, 2020. С. 96-107.

Михайлова К.С.¹, Ипполитова Н.А.¹, Ткач Д.А.¹, Рожнов А.А.¹, Чистяков К.Е.²
Особенности применения волейбола в физическом воспитании студентов вузов

¹*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского*

²*Калужский филиал Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана, (Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-73

Аннотация

В данной статье показана эффективность применения волейбола в физическом воспитании современных студентов. Отмечена важность гармоничного развития как умственных, так и физических способностей студенческой молодежи, являющегося залогом успешного достижения результатов во многих областях деятельности.

Ключевые слова: волейбол, студенты, высшее образование, игра, спорт.

Abstract

This article shows the effectiveness of the use of volleyball in the physical education of modern students. The importance of harmonious development of both mental and physical abilities of students, which is the key to successful achievement of results in many areas of activity, is noted.

Keywords: volleyball, students, higher education, game, sport.

Как известно, на любом этапе развития общества процесс образования имеет свои особенности. Не стал исключением и процесс современного высшего образования, характеризующийся с одной стороны высоким эмоциональным напряжением студентов, а с другой, их низкой двигательной активностью. В результате возникают определенные тенденции для ухудшения состояния здоровья студентов, и отсутствия ожидаемого образовательного результата.

В условиях современности особую актуальность приобретает поиск путей повышения уровня здоровья студентов, включающего не только хорошую физическую форму, но и развитые психические и интеллектуальные способности необходимые для дальнейшей реализации получаемых профессиональных компетенций. Отмечено, что двигательная активность во многом способствует снижению числа неблагоприятных внешних влияний на организм человека, а также непосредственно укрепляет здоровье и повышает общественную активность занятых спортивной деятельностью [5]. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, В.С. Макеева [1] отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. Физическое здоровье

является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественного отношения.

Как показывает практика, высоких показателей во многих областях достигают люди, имеющие гармоничное единство развития, интеллектуальных и физических качеств, но, несмотря на это, не все современные исследователи с этим согласны.

Например, существует мнение, что для будущих специалистов важнее преобладание умственного развития над физическим. Проанализировав данное утверждение, мы считаем, что замедление физического развития может привести к следующим результатам:

1. Возникновению гиподинамии [6], которой способствуют высокая эмоциональная нагрузка вместе с напряжённой работой и отсутствием активной физической деятельности.
2. Головокружению, болям в затылочной части головы или висках, сонливости и другим проявлениям вегетососудистой дистонии, так как при длительной эмоциональной деятельности, вызванной частым стрессом на учёбе, насыщение крови кислородом значительно снижается из-за нехватки физических нагрузок.
3. Распространяющемуся по организму мышечному напряжению, которое возникает в следствие объёмных нагрузок на мозг, сильному умственному утомлению, выполнению монотонной работы и недостатка физической деятельности.

Как видно, преобладание умственной активности над физической так или иначе влияет на весь организм человека, приводя к его дисфункции.

В то же время, абсолютно противоположное мнение, заключающееся в том, что для дальнейшей профессиональной деятельности физическое развитие важнее, чем умственное, на наш взгляд является причиной следующих проявлений, например:

1. Стрессовым состоянием, что отрицательно сказывается на нервной системе, которая является важной составляющей интеллектуального развития человека.
2. Неравномерному распределению времени человека, так как чрезмерные физические нагрузки могут приводить к переутомлению и отсутствию мотивации к умственной деятельности.
3. Дезадаптации, которая возникает в следствие стрессорного воздействия на нерациональное применение физических нагрузок [2].

Таким образом, умственная активность напрямую зависит от уровня физической подготовленности человека, поэтому нужно уметь найти грамотный подход к подбору приемлемой для организма физической нагрузки. Высокие умственные и психические нагрузки, возникающие во время обучения, которые не компенсируются двигательной активностью могут стать причиной снижения показателей здоровья студентов, что в свою очередь отразится и на качестве их профессиональной подготовки.

Для будущих специалистов особую важность имеет их гармоничное умственное и физическое развитие, составляющее основу здоровья, которое по сути является "наиболее важным" аспектом достижения профессионализма в будущей сфере их деятельности.

В контексте профессионализма, высокий уровень здоровья будущего специалиста обеспечит: его достаточную профессиональную трудоспособность; мотивацию для решения поставленной профессиональной задачи; возможность быстрой адаптации к изменяющимся условиям труда без заметного снижения объёма выполненной работы и её интенсивности, в которой ведущую роль играют его физические резервы, обеспеченные наличием функциональных возможностей организма; полное восстановление за определенный промежуток времени.

Важно отметить, что перечисленные выше характеристики будут реализованы только при способности будущих специалистов переносить физическую нагрузку, возникающую при

выполнении профессиональных обязанностей, в связи с чем возникает следующий вопрос, какие существуют способы развития данной способности у студентов вузов.

В настоящее время достаточно сложно привлечь студентов к регулярным занятиям спортом. Особый негатив вызывает монотонное проведение занятий, использование знакомых со школы упражнений на развитие определенных групп мышц, общеразвивающие упражнения и т.д., что не соответствует запросам студентов, для которых существует потребность в игровой деятельности и общении, что является одной из главных мотиваций к посещению спортивных объектов и спортивных мероприятий, а как известно, групповые занятия содействуют улучшению общения между занимающимися [3].

К сожалению не все вузы обладают достаточной материально-технической базой, позволяющей включать в программу физического воспитания разнообразные виды спорта наиболее популярные среди молодёжи, но не стоит забывать, что среди них есть и такие которые не требуют особых условий, например, волейбол.

По результатам опросов студентов волейбол является одной из наиболее популярных и распространённых игр среди молодёжи [5]. Такая особенность волейбола, как насыщенность прыжками и интенсивность игрового процесса отлично развивает выносливость и целеустремленность, разнообразные движения используемые во время игры, начиная от простейших перемещений характерных для начального уровня игроков и заканчивая сложными акробатическими элементами, выполняемыми уже опытными волейболистами оказывают тренировочное воздействие практически на все группы мышц, в результате чего тренируется ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Положительными эффектами от игры в волейбол многие специалисты называют: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов; тренировку глазных мышц и расширение функциональных особенностей периферического зрения. Отмечено, что волейбол укрепляет нервную систему, положительно влияет на настроение, является средством борьбы со стрессом и депрессиями. Включение волейбола в программу вузов по физическому воспитанию окажет воздействие на формирование у студентов таких важных профессиональных качеств, как трудолюбие, смелость, упорство, мобильность, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации, поможет в воспитании чувства ответственности перед коллективом, научит работать в команде и доверять коллегам.

Таким образом, волейбол обладает возможностью не только укрепления здоровья студентов, но и является средством для их умственного развития. Организация процесса физического воспитания, основанного на применении волейбола повысит уровень работоспособности студентов и даст толчок к формированию важных профессиональных качеств.

1. Макеева В. С. Баскетбол как средство профессионально-прикладной подготовки будущих учителей начальной военной подготовки //Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений. Республ. научно-практическая конференция Ашхабад. - Ч. IV. 1989. - С. 78–80
2. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность. Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва. -2019. – С. 12–16
3. Рожнов, А. А. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой / А. А. Рожнов, В. Н. Белевский, В. М. Амелина // Вестник Калужского университета. – 2020. – № 2(47). – С. 124-126.
4. Рожнов, А. А. Особенности применения приемов пляжного волейбола в процессе физвоспитания студентов вузов / А. А. Рожнов, А. И. Ефимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 91-96.
5. Соломченко, В. Н. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" / М. А. Соломченко, А. А. Рожнов, В. Н. Белевский, К. Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84.
6. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 74-80.

Мишкина Е.М.¹, Стрелкова А.Р.¹, Ткач Д.А.¹, Рожнов А.А.¹, Жилина Л.В.²

Роль спортивной культуры личности в процессе обучения студентов-программистов

¹Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)

²Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-74

Аннотация

В данной статье поднимается важность приобщения студентов к спортивной культуре. Данная проблематика раскрывается на примере студентов – программистов, чья будущая работа предполагает преимущественно сидячий образ жизни. Отмечается, что в настоящее время большинство студентов уделяют недостаточное количество времени на укрепление своего здоровья, причиной чего является низкий уровень развития собственной спортивной культуры. Подчёркивается её важная роль в жизни студентов и предлагаются пути её повышения в контексте сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: спортивная культура, сердечно-сосудистая система, студенты, программисты, оздоровление, двигательная активность.

Abstract

This article raises the importance of introducing students to sports culture. This issue is revealed on the example of students - programmers, whose future work involves a predominantly sedentary lifestyle. It is noted that at present most students devote insufficient time to improving their health, the reason for which is the low level of development of their own sports culture. It emphasizes its important role in the life of students and suggests ways to improve it in the context of maintaining and strengthening health.

Keywords: sports culture, cardiovascular system, students, programmers, health improvement, physical activity.

Среди актуальных проблем развития современного общества особое место занимает проблематика сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов. Среди множества направлений обучения, предлагаемых современными вузами в настоящее время - время информационных технологий [1], среди абитуриентов пользуется популярностью направления обучения, связанные с программированием.

Студенты - программисты по роду своей деятельности, в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей должны в течении рабочего дня в статическом положении смотреть в монитор. Отмечается, что в процессе такой работы происходит перенапряжение зрительного анализатора на сенсорном уровне, за который отвечает сетчатка глаза, мышечном, приводящем в движение глазные мышцы и центральном уровне, координирующим его работу посредством головного мозга. В результате для будущих программистов характерны такие негативные тенденции в здоровье, как развитие близорукости, снижение остроты зрения, появление синдрома «сухого глаза». Напряженная работа зрительной системы приводит к появлению головных болей, расстройству сна, повышенной утомляемости и увеличению количества стрессовых ситуаций. В процессе длительной работы у человека, работающего за компьютером происходит адаптация к малоподвижному образу жизни, несмотря на то, что организм человека не рассчитан на сидячий образ жизни.

Характерными чертами, присущими программисту современные исследователи считают: вялость, постоянное чувство усталости, отсутствие желания напрягаться. Для них характерно не ходить за покупками в магазин, а заказывать через интернет-магазины на дом, не участвовать в мероприятиях, а общаться с друзьями и знакомыми через видеосвязь. Следствием такого образа жизни является недостаточная для организма физическая нагрузка, в результате

чего в организме происходят следующие изменения: нарушаются обменные процессы, слабеют мышцы, теряют эластичность кровеносные сосуды и ухудшается кровоснабжение. Данные тенденции не редко приводят к таким заболеваниям, как атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, ожирение, а также возрастают риски инсульта и инфаркта. В качестве профилактических мер для снижения последствий сидячего образа жизни существует ряд профилактических мер:

- правильное питание. Оно оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость человека. Для грамотного распределения питания следует учитывать все особенности организма, а также образ жизни. Например, чтобы уменьшить риск образования заболеваний позвоночника, следует контролировать потребление соли;
- соблюдение режима труда и отдыха. Зачастую люди, проводящие много времени за компьютером, забывают о важности перерыва от работы. Поэтому, чтобы избежать многие болезни, следует проводить время отдыха правильно и с пользой для организма;
- проветривание помещений, в которых расположено рабочее место. При низких значениях влажности велика опасность накопления в воздухе микрочастиц с высоким электростатическим зарядом, способным адсорбировать частицы пыли, обладающие раздражающими свойствами. Для очистки воздуха можно использовать следующие приборы: соляные лампы, очистители, ионизаторы и увлажнители воздуха.

Несмотря на то, что данные меры, при условии их соблюдения, имеют определенную эффективность, стать полноценной альтернативой двигательной активности они не могут, в связи с чем актуальность нахождения путей её активизации среди студентов - программистов сохраняется. Одним из таких путей по мнению группы исследователей (С. Ю. Барина, А. И. Загравской, А. М. Леонтьев, Л. И. Лубышевой, В. И. Столярова, К.Б. Тумарова и др.) является формирование спортивной культуры личности, как одной из основных целей физического воспитания в процессе обучения в вузе. Она рассматривается как целостная, системно-организованная и личностно обусловленная интегральная характеристика человека как субъекта спортивной деятельности, адекватная ее целям и содержанию и обуславливающая готовность к эффективному творческому использованию ценностей избранного вида спорта для личностного и профессионального саморазвития, повышения уровня функциональных, адаптационных и резервных возможностей организма, физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования, физкультурно - спортивного образования и формирования спортивного стиля жизни [2].

По нашему мнению, в качестве хорошего примера для формирования спортивной культуры будущего программиста может выступить различные спортивные игры, выступающие как средство не только физического напряжения, но и эмоционального подъема, приносящего участникам радость и разрядку после умственных и нервно-эмоциональных нагрузок. Среди спортивных игр, которые можно применить в качестве средства для реализации процесса физического воспитания в вузе, непосредственно для студентов – программистов особое место занимает волейбол. Данные обстоятельства с одной стороны объясняются простотой правил игры и невысокими требованиями к материально технической базе вузов [3], а с другой, возможностью внедрения в процесс обучения волейболу различных здоровьесберегающих технологий при помощи которых формируется положительное отношение к спорту, происходит профилактика девиантного поведения, в контексте злоупотребления вредными привычками (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических средств), а также существует возможность поддержания оптимального режима

учёбы, спорта и отдыха [4], что имеет определенную важность для формирования спортивной культуры у студентов – программистов.

К особенностям игрового процесса можно отнести минимизацию последствий специфических негативных тенденций в здоровье будущих программистов, вызванных особенностями их профессиональной деятельности. В частности, процесс игры в волейбол несёт в себе следующие положительные эффекты для сохранения и укрепления здоровья:

1. Наблюдение за траекторией полёта мяча и перемещением игроков на площадке приводит как к повышению функциональных возможностей сенсорных систем, так и к росту чувствительности зрительного анализатора. Отмечается, что люди, длительно занимающиеся волейболом обладают расширенными границами поля периферического зрения и отличаются высоким цветоощущением.
2. В процессе игры формируется устойчивость к психическим и физическим нагрузкам, что приводит к улучшению состояния нервной системы. Таким образом решение игровых задач во время игры является средством борьбы со стрессом и предотвращения эмоционального выгорания.
3. При занятии волейболом, у игроков задействуются все мышцы тела, в результате происходит повышение двигательной активности и снижается угроза гиподинамии [6]. При регулярных тренировках повышается уровень работоспособности и интенсивность метаболизма, что приводит к соответствию существующим нормам антропометрические показатели.

Таким образом, формирование спортивной культуры личности, в том числе и на основе волейбола, способствует решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при работе с будущими студентами - программистами. Волейбол является уникальным средством для восстановления физических и духовных сил студентов, в том числе и после интенсивной умственной работы, а также минимизирует негативные тенденции в здоровье будущих программистов связанные с особенностями их профессиональной деятельности. В этой связи существует целесообразность для использования волейбола в вузе как в учебной, так и в факультативной работе.

1. Немченкова, Е. С. Использование информационных технологий для повышения познавательной активности учащихся на примере урока физики / Е. С. Немченкова, Н. А. Максимова // Развитие научно-технического творчества детей и молодежи: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Смоленск, 12 апреля 2019 года. Том Вып. 3. – Смоленск: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2019. – С. 111-116.
2. Бурцев, В. А. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Н. И. Алексеева // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-21. – С. 4750-4754.
3. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, В. Н. Белевский, К. Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10610. – EDN TROLBX.
4. Рожнов, А. А. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой / А. А. Рожнов, В. Н. Белевский, В. М. Амелина // Вестник Калужского университета. – 2020. – № 2(47). – С. 124-126. – EDN PUJOYP.
5. Саликов, В. В. Периферическое зрение в процессе подготовки волейболистов / В. В. Саликов // – 2020. – № 61-13. – С. 79-82.
6. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 74-80.

Мотин В.С., Николаев П.П.
Гибкость – причина или следствие?

Самарский государственный экономический университет
 (Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-75

Аннотация

В данной статье будет рассматриваться физическое качество гибкость, которое принято выделять одним из пяти основных качеств в российской теории спорта. Будут даны ответы на вопросы об актуальности гибкости в различных видах спорта, диапазоне методов развития гибкости в сравнении с другими видами спорта, а кроме того, будет выявлена сложность организации развития данного качества.

Ключевые слова: гибкость, спорт, качество, физическая культура.

Abstract

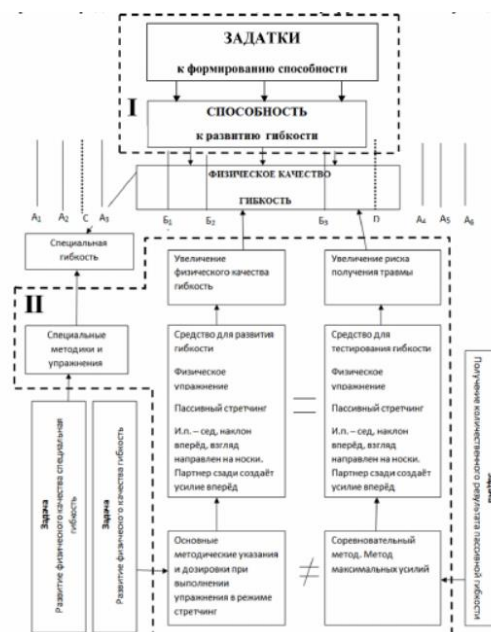
This article will consider the physical quality of flexibility, which is usually identified as one of the five main qualities in the Russian theory of sports. Answers will be given to questions about the relevance of flexibility in various sports, the range of methods for developing flexibility in comparison with other sports, and in addition, the complexity of organizing the development of this quality will be revealed.

Keywords: flexibility, sport, quality, Physical Culture.

Для того, чтобы понять сущность гибкости как физического качества, необходимо дать строгое определение этого понятия. Гибкость – это выполнение человеческим телом различных движений с определенной амплитудой. Чем выше амплитуда, тем более гибким считается человек.

Любопытным является тот факт, что гибкость наряду с быстротой и ловкостью является в определенной мере врожденным качеством, тогда как сила и выносливость в большей степени зависят от развития. Под уточнением «в известной мере» подразумевается то, что указанные выше три физических качества тоже могут значительно развиваться под воздействием систематического выполнения определенных упражнений [1, 2, 4].

Теперь обратимся к рисунку, использованному в исследовании Лобачёва В.С., Никитина И.В. и Лобанова В.В. «Гибкость – способность или качество» [3].



Обозначения: А1-А6 – внешние свойства; В1-В3 – внутренние свойства; С – новое внешние свойство (внешняя сила); D – новое внутренне свойство (болевой порог); I – естественное влияние (способность, задатки); II – искусственное влияние (средства, влияющие на изменение качества)

Рисунок 1.

Из этой схемы для нас важно то, что гибкость развивается поэтапно, от задатков к развитому физическому качеству, а кроме того, что в теории российской физической культуры рассматриваются два вида гибкости по области ее применения – общая и специальная. О специальной говорят в контексте применения данного качества в различных видах спорта. Общая же гибкость подразумевает, как указано в определении термина, просто способность с наибольшей амплитудой отклониться от исходного положения тела.

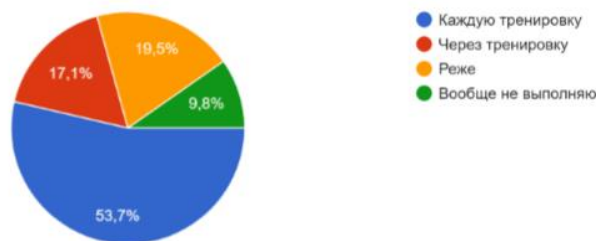
Гибкость является одним из ключевых физических качеств, что подразумевает необходимость наличия хорошей гибкости спортсменов во многих видах спорта [5, 6]. В связи с этим необходимо выявить реальную актуальность этого качества, то есть установить, насколько важно развитие гибкости в той или иной спортивной дисциплине.

С целью определения понимания студентами, занимающимися различными видами спорта, значения гибкости для успешной спортивной деятельности, нами был проведен опрос, в котором участвовали студенты 1-4 курсов Самарского государственного экономического университета, учащиеся на различных образовательных программах и имеющих различный опыт спортивной деятельности. В связи с этим можно говорить об участии в опросе как профессиональных, так и непрофессиональных спортсменов.

Результаты опроса можно увидеть на диаграммах:

Как часто Вы выполняете упражнения на гибкость во время тренировок?

41 ответ



Много ли времени Вы посвящаете упражнениям на гибкость во время тренировок?

41 ответ

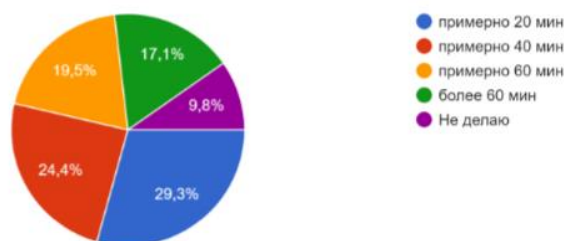


Рисунок 2.

Каким видом спорта Вы занимаетесь?

41 ответ

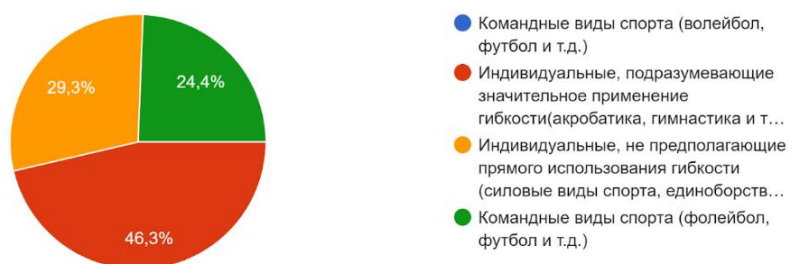


Рисунок 3.

Из результатов опроса можно сделать следующие выводы:

1. Больше всего гибкость необходима в индивидуальных видах спорта, изначально ориентированных на выполнение высокоамплитудных элементов. Преимущественно такими видами спорта являются акробатика, гимнастика.
2. Гибкость необходима в индивидуальных видах спорта, даже в силовых. По мнению исследователей, гибкость в них необходима для того, чтобы не давать мышцам чрезмерно стягиваться в процессе выполнения силовых упражнений (чрезмерное стягивание приводит к ухудшению кровоснабжения и увеличению риска получения травмы связок, суставов или мышц).
3. В командных видах спорта гибкость чуть менее актуальна, чем в двух предыдущих видах, однако даже там спортсмены иногда уделяют время ее развитию.

Естественно, что участник командных видов спорта должен быть достаточно гибким, чтобы достаточно хорошо выполнять те или иные приемы: подборы в баскетболе, подачу в волейболе и т.д.

То есть, развитие гибкости очень актуально во всем разнообразии спортивных дисциплин и видов.

В связи с этим рассмотрим методы развития гибкости, их разнообразие и сложность организации. Диапазон методов крайне разнообразен [7]. В большинстве своем используются упражнения без использования снарядов: сгибание-разгибание конечностей и туловища, наклоны и повороты, круговые движения и махи. Кроме того, возможны упражнения с партнером или индивидуальные.

Разнообразие методов заключается в том, что возможно упражнения с использованием утяжеления или иного инвентаря. Основным условием для развития и поддержания гибкости является достижение как можно большей амплитуды, конечно, с учетом характера упражнения. Значительным плюсом развитие гибкости по отношению к другим физическим качествам является то, что временные рамки упражнения должны оставаться в пределах от 20 до 60 минут, при этом время можно разделить на несколько частей в рамках одного дня, тогда как иные качества требуют более длительного выполнения необходимых упражнений. Из вышесказанного можно сделать вывод: гибкость как физическое качество легко развить в необорудованных или лишь частично оборудованных для этого условиях, ведь развитие в первую очередь зависит от способностей, качества выполнения упражнений и соблюдения временных рамок. Для сравнения можно привести методы развития ловкости и быстроты, тоже зависящих от врожденных способностей спортсмена.

Условия для развития ловкости более сложные, так как требуют значительной подготовки. Для развития ловкости используются такие упражнения, как прыжки на скакалке, бег с препятствиями, катание на лыжах, роликах, коньках и т.д. и даже жонглирование – то есть большая часть упражнений для развития данного качества требует использования спортивного инвентаря и особых, специально оборудованных условий (помещений, маршрутов и т.д.).

Для развития быстроты же требуется даже меньше подготовки, чем для развития гибкости. Быстрота развивается в таких упражнениях, как бег на 10-20 м со старта, бег на 30-60 м со старта, бег «с ходу» на 10–20 м с разбега, бег с изменением темпа (резкий или плавный), бег с ускорением и т.д. Однако в развитии быстроты еще более широкий диапазон упражнений: подходят и силовые упражнения, метания, бросания, толкания тяжелых или легких спортивных снарядов. Кроме того, эффективной тренировкой будет участие в подвижных играх.

Итак, можно говорить о том, что процесс подготовки к тренировке по развитию гибкости можно назвать относительно простым и доступным для профессиональных и непрофессиональных спортсменов.

В заключение необходимо все-таки определить, хорошая гибкость – это причина занятия определенными видами спорта, к примеру, акробатикой или йогой, или следствие? Можно говорить о восходящей градуальности гибкости: были задатки и минимальные способности, потом, после некоторого развития, они превратились в сформированное физическое качество,

которое дало толчок к профессиональному обращению в «гибкие» виды спорта, и только потом, после некоторого времени занятия, например, йогой, это качество раскрывается в полной мере (в рамках определенного вида спорта). Таким образом, можно сделать вывод, что гибкость – это как причина, так и следствие.

1. Зайцева Т.В., Шутьева Е.Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Концепт. 2016. №1. С. 1-7.
2. Курочкина Н.Е., Хусаинова Д.Н. Гибкость как физическое качество и методика ее развития // Международный научный журнал «Вестник науки». № 9 (9), 2018. С. 66-67.
3. Лобачёв В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В. Гибкость – способность или качество // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (132). С. 91 – 96.
4. Москаленко Е.А., Ходыкина В.В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. С. 1-4.
5. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова, Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 309-313.
6. Роль специальной физической подготовленности игроков в овладении техникой и тактикой волейбола / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, А.А. Лобанов, Н.Н. Королева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 297-301.
7. Уразаев Д.А., Илюшин О.В. Методика развития гибкости посредством физических упражнений // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей. «StudNet» №5, 2022. С. 4156-4164.

Мухамердиева А.Р., Севодин С.В.

Физическая культура как стержень жизни студента

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-76

Аннотация

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, поскольку помогает сохранять здоровье, повышать уровень энергии и улучшать социальные навыки. В настоящее время студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и напряжения в связи с учебной и другими обязательствами. Регулярные занятия физической культурой могут помочь им справиться со стрессом, бороться с усталостью и повышать уровень концентрации.

Ключевые слова: физическая культура, занятие, студент, здоровье, энергия.

Abstract

Physical education plays an important role in the life of students, as it helps to maintain health, increase energy levels, and improve social skills. Currently, students often face high levels of stress and tension due to studies and other commitments. Regular physical education classes can help them cope with stress, fight fatigue and increase concentration levels.

Keywords: physical education, lessons, student, health, energy.

В современном мире, где студенты сталкиваются с большим количеством стресса и давления, физические упражнения могут стать эффективным способом справиться с данными проблемами и улучшить жизнь в целом.

Занятие физической культуры — это любая форма физической активности, направленная на укрепление здоровья и поддержание физической формы. Это может включать в себя упражнения, игры, спортивные мероприятия, танцы, йогу и другие виды активности.

Регулярные занятия физической культурой помогают улучшить общее состояние здоровья студентов. Упражнения повышают кровообращение и укрепляют сердечно-сосудистую систему, что может уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо этого, физические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, что может

привести к снижению уровня холестерина и улучшению общего состояния организма. Упражнения могут помочь укрепить иммунную систему, что может помочь студенту избежать болезней и инфекций.

Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой могут улучшить когнитивные функции студентов, такие как память, внимание, мышление и решение проблем. Физическая активность увеличивает приток крови и кислорода к мозгу, что способствует росту новых нейронов и улучшает функционирование мозга.

Регулярные физические упражнения также могут улучшить сон, что является важным фактором для сохранения хорошей памяти и концентрации.

Более того, занятия физической культурой могут помочь студентам развивать навыки решения проблем, так как они учатся находить новые подходы к решению задач, которые могут применяться в других областях жизни.

Занятия физической культурой могут помочь бороться со стрессом. Студенческая жизнь может быть очень напряженной, и многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с давлением и тревогой. Физические упражнения позволяют снизить уровень гормона кортизола, который связан со стрессом, и способствуют выработке гормонов счастья, таких как эндорфины, что в свою очередь помогает улучшить настроение. [2]. Они также могут помочь улучшить самооценку студента. Это связано с тем, что упражнения помогают укрепить тело и развить физическую форму, что в свою очередь может способствовать повышению уверенности в себе и своих возможностях.

Занятия физической культурой могут помочь студентам улучшить свою физическую форму и повысить уровень энергии. Когда студенты ведут активный образ жизни, они чувствуют себя более бодрыми и энергичными, что может помочь им лучше справляться со своими учебными заданиями и повседневными делами [5].

Физическая культура может иметь прямое влияние на достижение успехов в учебе.

Занятия физической культурой могут помочь увеличить выносливость и улучшить концентрацию, что в свою очередь способствует более эффективному усвоению учебного материала в учебных заведениях. После занятий спортом студент будет чувствовать себя более бодрым и энергичным, что может помочь ему уделять больше времени и внимания учебе.

Физические упражнения также могут помочь стимулировать мозговую деятельность и повысить уровень энергии, что в свою очередь может способствовать повышению продуктивности в учебе. Большая часть занятий физической культурой также требует дисциплины и самоконтроля, что может помочь студенту развить эти навыки и применить их в учебе.

Занятия физической культурой могут помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение студента, это может иметь положительный эффект на мотивацию студента и помочь ему лучше справляться с требованиями во время учебы.

Помимо этого, физическая культура может быть отличным способом для студентов завязать новые контакты и установить социальные связи. Участие в командных видах спорта, например, футболе, баскетболе, волейболе и т. д., помогает студентам учиться работать в команде, улучшать коммуникационные навыки и развивать дружеские отношения со своими товарищами по команде. Это не только помогает в личном развитии, но также может иметь значимый вклад в их будущую карьеру.

Занятия физической культурой могут помочь студентам научиться управлять своим временем. Регулярные тренировки требуют от студентов планирования и организации своего расписания. Данные навыки могут быть применены в других сферах жизни, например, в учебе и работе, чтобы студенты могли более эффективно использовать свое время.

Также занятия физической культурой могут помочь студентам развить дисциплину и научиться следовать определенным правилам и требованиям. Для достижения успеха в физических упражнениях необходимо постоянство, терпение и упорство. Данные навыки также могут быть применены в других сферах жизни [1].

Помимо этого, занятия физической культурой могут помочь студентам развить самодисциплину и самоконтроль. Данные навыки могут быть полезными для студентов в решении сложных проблем и принятии важных решений.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в жизни студента, помогая сохранять здоровье, бороться со стрессом, повышать уровень энергии и улучшать социальные навыки. Студенты должны стремиться включать физические упражнения в свой ежедневный режим, чтобы достичь наилучших результатов в учебе и жизни в целом. Важно помнить, что физическая культура не только помогает сохранять здоровье, но и является ключом к лучшей жизни и будущему успеху.

Однако, занятия физической культурой могут столкнуться с различными препятствиями:

1. Отсутствие времени: у студентов часто бывает много учебных заданий, экзаменов и других обязательств, что может мешать им найти время для занятий спортом. Однако, можно попытаться включить физическую активность в ежедневный распорядок дня, например, делать перерывы для зарядки, выбирать спортивные занятия, которые проходят рядом с учебным заведением, или включать тренировки в свой распорядок дня.
2. Денежные затраты: занятия спортом могут быть связаны с определенными расходами, такими как абонементы в спортивные клубы или покупка специальной экипировки. Тем не менее, можно выбирать более доступные варианты, например, бег на открытом воздухе, занятия йогой по онлайн-курсам или спортивные секции, которые предлагают бесплатные занятия.
3. Недостаток мотивации: иногда студентам может быть сложно поддерживать интерес к занятиям спортом на протяжении длительного времени. Впрочем, можно попробовать найти спортивную дисциплину, которая действительно интересна, выбирать спортивных партнеров, потому что они могут помочь поддержать мотивацию, и установить реалистичные цели для себя.
4. Отсутствие опыта: некоторые студенты могут испытывать страх или неуверенность в своих спортивных способностях, что может отпугивать их от занятий спортом. Несмотря на это, можно выбирать спортивные секции, которые подходят для начинающих, и обращаться за помощью к тренерам или другим профессионалам, так как они могут помочь развить необходимые навыки и уверенность.

В заключении стоит подчеркнуть, что физическая культура является важным элементом жизни студента. Она не только укрепляет здоровье, но и помогает в достижении успеха в учебе и в различных сферах жизни. Занятия могут способствовать повышению когнитивных функций, что в свою очередь может улучшить успеваемость студентов и качество их жизни в целом. Занятия физической культурой могут быть не только полезными, но и приятными, и способствовать созданию баланса между учебой и личной жизнью студента.

1. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. № 1.
2. Гаврилов Н.В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования 2021.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. № 1.
4. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований, 2018. № 12-8 (27). С. 389-391.
5. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч. -практ. конф. № 6 (33), 2017.
6. Зарипова Ф.Х., Васенков Н.В., Хайдаров Х.С. Влияние физических упражнений на здоровье человека // Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 17-20.

Некрасова И.Н., Шебалкина И.Е.

**К вопросу о формировании грамматических навыков
в процессе онлайн-обучения английскому языку в вузе**

*Национальный Исследовательский Томский государственный университет
(Россия, Томск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-77

Аннотация

Целью настоящей работы выступает характеристика основных ресурсов, применяемых при онлайн обучении английскому языку студентов вузов в процессе формирования грамматических иноязычных навыков. В статье рассматривается потенциал онлайн-сервисов и приложений, которые демонстрируют свою эффективность при работе над грамматической стороной английского языка, включая те, что обеспечивают проведение онлайн-тестирования, выполнение в ходе дистанционного занятия различного рода упражнений. В результате очерчивается список методических рекомендаций по формированию грамматических навыков студентов в условиях онлайн-обучения.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, образовательные Интернет-ресурсы, грамматические навыки, английский язык, студенты вузов.

Abstract

The aim of this work is the characteristic of the main resources used in online teaching the English language of university students in the process of forming grammatical foreign language skills. The article discusses the potential of online services and applications that demonstrate their effectiveness when working on the grammatical side of the English language, including those that ensure online testing, performing various kinds of exercises during the distance lesson. As a result, a list of methodological recommendations is outlined on the formation of grammatical skills of students in online learning conditions.

Keywords: distance educational technologies, educational Internet resources, grammatical skills, English, university students.

Современная система высшего образования активно осваивает дистанционные способы организации процесса обучения. На сегодняшний день исследователями и практикующими педагогами сформирован обширный перечень дистанционных образовательных технологий, понимаемых в качестве средств обеспечения связи между преподавателем и обучающимися, а также инструментов, позволяющих внести в ход занятия элементы интерактивности «мультимедийную поддержку учебного процесса» [4, с. 3].

Как отмечает О. В. Головкин, занятие, проводимое в дистанционном режиме, должно соответствовать всем тем требованиям, которые предъявляются урокам, организованным в традиционном очном формате. Таким образом, онлайн-занятие по английскому языку сохраняет ту же структуру, «цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения» [2, с. 68], а следовательно, и необходимость работы над грамматической стороной иностранного языка.

Формирование грамматических навыков признаётся современной лингводидактикой одной из приоритетных задач иноязычного образования, поскольку уровень их развития напрямую влияет на качество оформления коммуникативной компетенции студентов (на эффективность и полноценность общения) [5, с. 260], что, собственно, и оказывается целью изучения иностранного языка. Иноязычная грамматическая компетенция предполагает не механическое воспроизведение заученных речевых образцов, а умение студента понимать и передавать смысл сообщаемого, «оформляя в виде фраз и предложений» на иностранном языке [1, с. 443].

При работе в режиме онлайн актуальность приобретают различные Интернет-ресурсы (сервисы и приложения), которые позволяют педагогу качественно организовать работу как по

формированию грамматических навыков (этап ознакомления, этап закрепления, этап вывода изученной конструкции в коммуникацию [3, с. 293]), так и по контролю уровня усвоения грамматического материала.

Грамматические упражнения при диктантной форме освоения английского языка представляется возможным предлагать студентам посредством использования виртуальных досок (например, AMW board, MIRO, и т.д.), интерфейс которых позволяет производить простые операции со словами, в частности их графическое воспроизведение, так и создавать грамматические упражнения, нацеленные на заполнение пропусков в предложении, подбор нужной словоформы, соединение слов в составе предложения и т. д. Обозначенные ресурсы также имеют в своём функционале возможность создания таблиц и схем, которые обретают актуальность в процессе объяснения преподавателем сложных грамматических тем. В целом, использование компьютера благотворно влияет на объём и разнообразие визуального материала, поддерживающего студента при освоении иностранного языка.

Кроме того, при дистанционном взаимодействии с обучающимися широко применимы онлайн-тестирования, содержание которых также может касаться грамматической стороны иноязычной речи. Самыми распространёнными в практике преподавателей вузов являются Интернет-сервисы Learningapps, Яндекс и Google формы, E-learning, easyQuizzy, Online Test Pad, Wordwall и т. д. Некоторые из них, например Learningapps, Google формы позволяют преподавателю отслеживать активность студентов в процессе выполнения необходимых заданий, что также доказывает плодотворность их применения в ходе самостоятельной деятельности обучающихся.

При отработке грамматических навыков в условиях дистанционного взаимодействия со студентами могут быть эффективно использованы онлайн-тренажёры, находящиеся в открытом доступе сети Интернет (Englishlearner, Englishinaction и т. д.). Отметим также несомненное достоинство ресурса Usefulenglish, где объяснение грамматического материала происходит одновременно на двух языках (с русскими субтитрами), что особенно актуально для студентов начальных курсов, которые обладают невысокой базовой языковой подготовкой.

Таким образом, интерактивные онлайн-доски и сервисы по созданию тестов способствуют эффективному проведению этапов ознакомления и первичного закрепления изучаемой грамматической закономерности, а также при организации контрольно-оценочного элемента занятия.

На этапе включения изучаемой грамматической закономерности в речь студентов педагогом могут применяться как традиционные приёмы, применяемые при очном взаимодействии со студентами (вопросно-ответная беседа, устный и письменный опрос и т. д.), так и те, что находят своё воплощение при онлайн-обучении. Например, эффективностью обладают коммуникативная послетекстовая деятельность, нацеленная на обсуждение актуальных проблем по итогам обращения к аутентичным (текстовым и визуальным) материалам. Интернет, таким образом, становится источником неадаптированной информации на английском языке, которая способна продемонстрировать, как воплощается в речи носителей та или иная грамматическая конструкция.

Показателями сформированности грамматических навыков, кроме положительных оценок по итогам выполнения тестирований, являются говорение и письмо на иностранном языке. При онлайн-обучении для создания собственного речевого произведения актуализируется работа со стандартными текстовыми редакторами, а также информационно-коммуникационные средства связи с педагогом и другими членами учащегося коллектива (электронная почта, чаты, мессенджеры и социальные сети).

Следует также отметить, что при онлайн-обучении студентов английскому языку эффективностью обладают электронные учебные пособия, т. к. они позволяют педагогу использовать гиперссылки для мгновенного перехода к нужной информации в сети Интернет. Это могут быть видеофрагменты, аутентичные тексты, дополнительная визуальная информация, подготовленная другими специалистами по изучаемой грамматической теме. Среди несомненных достоинств создания электронных учебных пособий особенно выделяется

их потенциал в поддержании интерактивности процесса обучения, а также в возможности многократного прослушивания, чтения, обращения к теоретическим аспектам осваиваемой темы в ходе самостоятельной деятельности студентов.

Таким образом, занятия по английскому языку в онлайн-режиме должны иметь те же характеристики, что и традиционные (очные). Следовательно, преподавателю важно сохранить сложившуюся в лингводидактике трёхчастную систему формирования грамматических навыков. Интернет-ресурсы обладают большим потенциалом в эффективизации процесса ознакомления, закрепления и вывода в коммуникативную деятельность изучаемых грамматических конструкций, позволяют организовать и оптимизировать контрольно-оценочный этап занятия.

1. Галета, А. П. Формирование грамматических навыков обучающихся английскому языку уровня Pre-Intermediate с применением медиатехнологий / А. П. Галета, С. Е. Чернобай // Современная филология. Социальная и национальная вариативность языка и литературы: материалы VII Международного научного конгресса, Симферополь, 07–19 апреля 2022 г. Симферополь: ООО «Издательство Типография «Ариал», 2022. С. 442–445.
2. Головкин, О. В. Изучение физики в вузе в условиях дистанционного обучения // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2020. Т. 1. № 4. С. 68–71.
3. Засухина, А. С. Использование дистанционных технологий в обучении грамматике английского языка на базе образовательной платформы Sakai // Crede Expert: транспорт, общество, образование, язык. 2018. № 2. С. 290–298.
4. Игнатъев, В. П. Обзор и анализ использования дистанционных образовательных технологий в российских вузах / В. П. Игнатъев, Е. А. Борисов // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. С. 2–10. DOI: 10.17513/spno.30691.
5. Сысоев, П. В., Юзбашева, Э. Г. Формирование грамматических навыков речи студентов на основе реализации иноязычных интернет-проектов // Язык и культура. 2022. № 57. С. 258–273. DOI: 10.17223/19996195/57/13.

Низамов Д.И.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Влияние спортивного плавания на физическую подготовку и здоровье студента

¹ФГБОУ ВО «КГЭУ»

²ФГБОУ ВО «КФУ (приволжский)»
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-78

Аннотация

Данная статья описывает основные преимущества спортивного плавания для физической формы, а затем его влияние на здоровье. Затем будут рассмотрены факторы, влияющие на воздействие спортивного плавания на физическую форму и здоровье, а также потенциальные риски и меры предосторожности. В конце статьи подводятся основные итоги и подчеркивается важность спортивного плавания для физической подготовки и здоровья студентов.

Ключевые слова: плавание, упражнения, физическая подготовка, здоровье, сердечно-сосудистые заболевания, выносливость, сила мышц, хронические заболевания, частота занятий, тип плавания, температура воды, уровень физической подготовки, травмы.

Abstract

This article describes the main benefits of sports swimming for fitness and then its effects on health. Factors affecting the impact of sports swimming on fitness and health will then be discussed, as well as potential risks and precautions. The article concludes by summarising the main outcomes and emphasising the importance of competitive swimming to students' fitness and health.

Keywords: swimming, exercise, fitness, health, cardiovascular disease, endurance, muscle strength, chronic diseases, frequency of exercise, type of swimming, water temperature, fitness level, injuries.

Спортивное плавание - это популярный вид физической активности среди студентов, который обеспечивает ряд преимуществ для их физической формы и здоровья. Также это отличный способ тренировки всего тела, улучшающий здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и выносливость, а также гибкость. Оно полезно для психического здоровья, снимает стресс и тревогу и улучшает иммунную систему.

Физическая форма и здоровье очень важны для студентов, поскольку им необходимо поддерживать хорошее здоровье для успешной учебы. Все больше исследований посвящено изучению влияния спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов. Цель данной статьи - представить обзор научных исследований и литературы по теме влияния спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов.

Цель данной статьи - дать полное представление о влиянии спортивного плавания на физическую форму и здоровье студентов, включая преимущества, риски и меры предосторожности, связанные с этим видом деятельности. Исследования и литература, рассмотренные в данной статье, позволят получить ценную информацию о том, как спортивное плавание может способствовать укреплению здоровья и физической формы студентов.

Плавание - это отличный вид физических упражнений, который может обеспечить многочисленные преимущества для физической формы. Это малотравматичное упражнение, которое прорабатывает все тело, что делает его идеальным для людей любого возраста и уровня физической подготовки. В этом разделе мы рассмотрим различные преимущества спортивного плавания для физической формы, включая его влияние на сердечно-сосудистое здоровье, мышечную силу и выносливость, а также гибкость.

Сердечно-сосудистое здоровье. Плавание - это аэробное упражнение, которое очень эффективно для улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы. Доказано, что оно снижает кровяное давление, уменьшает частоту сердечных сокращений в покое и улучшает кровообращение. Исследование, проведенное Университетом Южной Каролины, показало, что у людей, занимающихся плаванием в течение 30 минут три раза в неделю, кровяное давление снижается на 10% [1]. Другое исследование, проведенное Эдинбургским университетом, показало, что регулярные занятия плаванием могут снизить риск развития ишемической болезни сердца на 50% [2].

Мышечная сила и выносливость. Плавание - это тренировка для всего тела, которая задействует все основные группы мышц. Это отличный способ развития мышечной силы и выносливости, что может помочь улучшить общую физическую форму. Исследование, опубликованное в Журнал прикладной физиологии, показало, что у людей, регулярно занимавшихся плаванием в течение шести месяцев, значительно увеличилась мышечная масса и сила [3]. Другое исследование, проведенное Университетом Западной Австралии, показало, что у пловцов больше развита верхняя часть тела и основная сила, чем у бегунов [4].

Гибкость. Плавание - отличный способ улучшить гибкость, поскольку вода оказывает естественное сопротивление, которое помогает растягивать и укреплять мышцы. Повторяющиеся движения при плавании помогают повысить гибкость суставов, что делает его идеальным упражнением для людей с проблемами суставов или артритом. Исследование, проведенное Университетом Гонконга, показало, что у пловцов гибкость выше, чем у неплавающих.

Хотя спортивное плавание имеет многочисленные преимущества для физической формы и здоровья, существуют различные факторы, которые могут повлиять на его воздействие:

1. Частота и продолжительность. Частота и продолжительность занятий плаванием могут значительно повлиять на его воздействие на физическую форму и здоровье. Исследование, проведенное Университетом Алабамы, показало, что у людей, которые занимались плаванием не менее 30 минут три раза в неделю, наблюдалось значительное улучшение состояния сердечно-

сосудистой системы. Однако более короткие и менее частые занятия могут не дать такого же эффекта.

2. Тип плавания также может повлиять на эффективность спортивного плавания. Разные виды гребка прорабатывают разные группы мышц и могут обеспечить разный уровень аэробной нагрузки. Например, гребок баттерфляй считается самым интенсивным и обеспечивает самый высокий уровень сердечно-сосудистых упражнений, а брасс считается самым мягким и идеально подходит для людей с проблемами суставов.
3. Температура воды может влиять на эффективность спортивного плавания. Более теплая вода облегчает плавание и помогает уменьшить болезненность мышц, в то время как более холодная вода может обеспечить более сложную тренировку и увеличить сжигание калорий.
4. Уровень индивидуальной физической может повлиять на влияние спортивного плавания на физическую форму и здоровье. Людям с более высоким уровнем физической подготовки, возможно, придется плавать дольше или с более высокой интенсивностью, чтобы ощутить тот же уровень пользы, что и людям с более низким уровнем физической подготовки. Однако даже люди с высоким уровнем физической подготовки могут получить пользу от регулярных занятий плаванием.

Вдобавок существуют также некоторые потенциальные риски и меры предосторожности, о которых следует знать, а именно:

1. Травмы. К распространенным травмам относятся боль в плече, боль в пояснице и боль в колене. Чтобы свести к минимуму риск травм, важно использовать правильную форму во время плавания и избегать перенапряжения.
2. Болезни, передающиеся через воду. Плавательные бассейны и другие водоемы могут быть рассадником микробов и бактерий, которые могут вызывать заболевания. Чтобы свести к минимуму риск заболеваний, передающихся через воду, важно плавать в хорошо содержащихся и правильно хлорированных бассейнах. Также важно принимать душ до и после плавания.
3. Солнечные ожоги. Плавание на открытом воздухе может подвергнуть человека воздействию вредных ультрафиолетовых лучей солнца, которые могут вызвать солнечный ожог и повысить риск развития рака кожи. Чтобы минимизировать риск солнечных ожогов, важно использовать солнцезащитный крем и защитную одежду во время купания на открытом воздухе.
4. Утопление — это редкий, но серьезный риск, связанный с плаванием. Чтобы свести к минимуму риск утопления, важно всегда купаться в местах под наблюдением и избегать купания в одиночку. Также важно никогда не плавать под воздействием алкоголя или наркотиков.

1. Международный журнал водных исследований и образования (2008). Плавание и риск смертности от всех причин по сравнению с бегом. URL: <https://cvgcares.com/take-the-plunge-the-cardiovascular-benefits-of-swimming/> (последнее посещение 15.02.23).
2. Журнал эпидемиологии и общественного здоровья. Физическая активность и риск заболевания периферическими артериями в общей популяции: Эдинбургское исследование артерий. URL: <https://www.jstor.org/stable/25567814> (последнее посещение 15.02.23).
3. Журнал прикладной физиологии. (2019). Влияние 12-недельных тренировок по плаванию на состав тела у молодых людей. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6388213/> (последнее обращение 12.02.23).
4. Плавание для бегунов. URL: <https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/swimming-for-runners/> (последнее посещение 12.02.23).

Никитина О.Э.

Применение информационных технологий при работе с младшими школьникамиГБОУ средняя общеобразовательная школа №511
(Россия, Санкт-Петербург)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-79

Аннотация

Информационные технологии в современном мире все больше охватывает большую занятость нашей жизни.

Информационные технологии позволяют оперативно обрабатывать информацию, создавать, защищать, улучшать и предавать материал в более наглядном виде в обучении школьников.

Информационные технологии широко применяются в образовательной сфере. Применение технологий делает учебный материал и его восприятие более интересным, наглядным, восприимчивым и объемным.

Ключевые слова: Информационные технологии, развитие, эмоциональный интеллект, визуализация, дистанционное обучение, интерактивные занятия, учебная мотивация.

Abstract

Information technology in the modern world is increasingly embracing the great employment of our lives.

IT allows you to quickly process information, create, protect, improve and present material in a more visual form in teaching students.

Information technologies are widely used in the educational sphere. The use of technology makes the educational material and its perception more interesting, visual, receptive and voluminous.

Keywords: Information technology, development, emotional intelligence, visualization, distance learning, interactive classes, learning motivation.

Обучение младших школьников с применением интерактивных занятий, викторин, игр, тренингов улучшает и способствует усвоению учебного материала.

Оптимизирует процесс обучения, тем самым создают, улучшают, визуализируют, хранят и передают образовательный контент.

Информационные технологии (Далее – ИТ) также способствуют управлению учебным процессом:

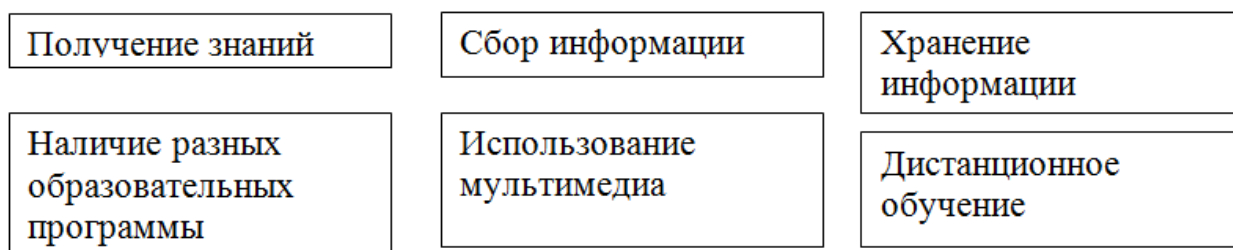


Рисунок 1.

Главная задача обучения младших школьников состоит не только в получении знаний, но и в развитии эмоционального, пространственного, социального, логического интеллекта. Информационные технологии помогут развитию задатков, способностей и интересов, начиная с начальной школы.

Одной из ключевых направлений современного развития образовательной сферы является применение ИТ:

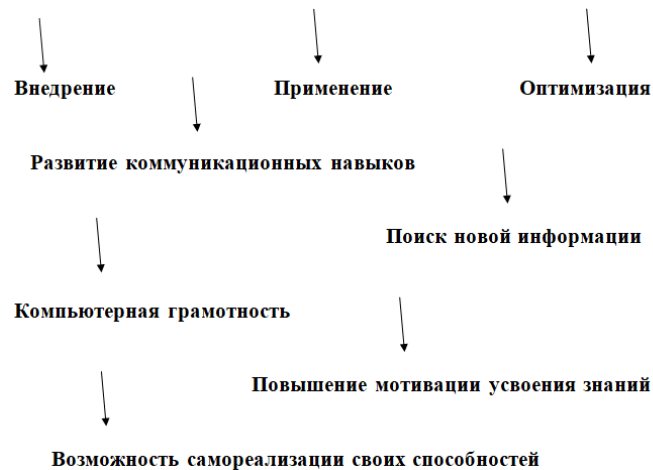


Рисунок 2.

Информационные технологии становятся неотъемлемой частью современного школьника, тем самым основным критерием должна стать их смена, тем самым:

- готовность ребенка к овладению ИТ;
- способность анализировать и применять полученную информацию;
- самообразование;
- самореализация.

В начальной школе необходимо проведение уроков с привлечением средств наглядности, усвоение материала повышает уровень развития пространственного, логического интеллекта и мышления.

Применение ИТ на уроках способствует реализации ключевых принципов активизации познавательной деятельности ребенка:

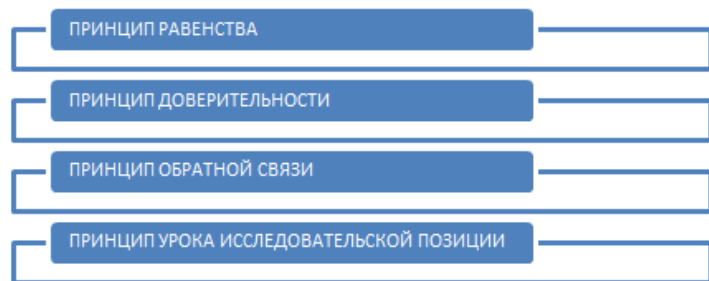


Рисунок 3.

Актуализация этих принципов прослеживается на всех уроках, где применяются информационные технологии, что увеличивает возможности самостоятельной работы, развивает навык исследовательской работы, неограниченный доступ к информации, электронным справочникам и библиотеке, что способствует развитию восприятия, познавательных процессов, учебной мотивации, развитию индивидуальных особенностей младшего школьника.

Применение ИТ на уроках улучшает:

- эмоциональный уровень интеллекта;
- наглядность, способствует концентрированию внимания;
- большое количество дидактических материалов;
- увеличение объема работы;
- степень дифференциации обучения.

Основополагающие критерии применения информационных технологий являются: развитие мышления с младшей начальной школы и процесс мыслительной деятельности.

Начальная школа – это основа, закладывающая навыки познания, восприятия, памяти и обучения на дальнейший образовательный маршрут. Важность изучения компьютерной грамотности влияет на учебный процесс, задания заставляют активизировать мыслительную деятельность, помогают овладеть навыками работы с компьютером, информацией.

Учитель, подготовленный использовать в своей практике информационные технологии применяет разные формы учебно-познавательной деятельности, организует самостоятельную работу ученика. Применение ИТ в начальной школе способствует перехода от теоретического пересказа учебного материала с иллюстрациями к деятельности, в котором младший школьник становится активным звеном.

Внедрение в учебный процесс ИТ расширит возможности педагога, в том числе:

- развитие мышления, направленное на деятельность по созданию как материальных, так и духовных ценностей человека;
- прочность полученных знаний;
- воспитание умений четкого следования требованиям в процессе изучения.

Анализ таких занятий подтвердил заинтересованность и, как следствие, облегчение в изучении сложного учебного материала.

Внедрение, развитие информационных технологий в начальной школе способствует повышению качества образовательного процесса с младшего возраста.

1. Ахметшина Г.Х. Использование ИКТ в учебно-воспитательном процессе.
2. Лямзин Д.В. Использование ИКТ в учебном процессе // Материал из Letopisi.Ru — «Время вернуться домой».
3. Горячев А. В. Информатика в играх и задачах // М.: «Баласс», "Экспресс",1997.7. Ковалёва А. Г. Использование информационно-компьютерных технологий при обучении в начальной школе. 2006
4. Е.С.Кутугина, Д.К.Тутубалин Информационные технологии: Учебное пособие. - Томск, 2005
5. <https://infourok.ru/ispolzovanie-informacionnokommunikacionnih-tehnologiy-pri-obuchenii-mladshih-shkolnikov-2839885.html>
6. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2019/01/28/ispolzovanie-ikt-na-urokah-v-nachalnoy-shkole>

Николаев П.П., Перескокова В.А.

Лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-80

Аннотация

В статье рассматривается лечебная физическая культура как метод лечения сколиоза. Показаны степени и виды сколиоза. Описывается, как влияет физическая культура на лечение сколиоза.

Ключевые слова: сколиоз, лечение, признаки сколиоза, комплекс упражнений, методы диагностики.

Abstract

The article deals with therapeutic physical culture as a method of treating scoliosis. Degrees and types of scoliosis are shown. It describes how physical culture affects the treatment of scoliosis.

Keywords: scoliosis, treatment, signs of scoliosis, a set of exercises, diagnostic methods.

Сколиоз – это патологическое состояние, при котором позвоночник искривляется боковым изгибом, что может привести к нарушениям функции внутренних органов и серьезным последствиям для здоровья человека. Данное заболевание встречается у многих людей и обычно развивается в юном возрасте.

Актуальность исследования заключается в том, чтобы выявить оптимальные методы лечения сколиоза с помощью лечебной физической культуры, чтобы дать возможность большому количеству детей и подростков стать здоровыми и преодолеть это заболевание.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности этого метода в реабилитации пациентов с данной патологией.

Задачи исследования: определить эффективность лечебной физической культуры, изучить степень сколиоза и его признаки, оценить какие последствия могут быть после лечебной физической культуры.

Методы и организация исследования: при рассмотрении данной темы использовалась специальная литература, в которой были собраны и проанализированы важные детали исследования.

Сколиоз может иметь различную степень тяжести и виды. В зависимости от степени кривизны позвоночника, выделяются три степени сколиоза – первая, вторая и третья, каждая из которых имеет свой характер и лечение. При первой степени сколиоза, изгиб позвоночника не превышает 10 градусов и часто остается незаметным визуально. Вторая степень характеризуется изгибом в пределах 10-25 градусов и может приводить к умеренному дискомфорту в области спины. Третья степень сколиоза – это наиболее серьезный уровень изгиба позвоночника, когда он превышает 25 градусов. Такой уровень сколиоза сопровождается существенной деформацией позвоночника и может привести к нарушению легочной функции и болевым ощущениям. Для успешного лечения сколиоза необходимо своевременное обращение к врачу и принятие соответствующих мер.

Сколиоз может быть и врожденным, и приобретенным, при этом его развитию могут способствовать различные неблагоприятные факторы [3]. Несмотря на то, что точные причины сколиоза до сих пор не установлены, существует ряд факторов, которые могут способствовать его развитию. Одним из таких факторов является наследственность. Если у родителей был сколиоз, то вероятность его появления у их детей значительно повышается. Кроме того, сколиоз может развиваться на фоне других заболеваний, таких как дисплазия соединительной ткани, остеохондроз и другие. Неблагоприятным фактором для развития сколиоза также является неправильное положение тела во время сидения или хождения, ношение тяжестей, а также недостаточная физическая активность. Важно отметить, что сколиоз может проявляться не только у детей и подростков, но и у взрослых людей, особенно у тех, кто ведет сидячий образ жизни или имеет проблемы с позвоночником [1].

Врожденный сколиоз – это вид сколиоза, который развивается у детей ещё до рождения. Эта форма сколиоза связана с генетическими аномалиями или нарушениями в развитии позвоночника. Он может проявиться сразу после рождения или в самом раннем детстве. Врожденный сколиоз может являться частью других заболеваний, например, синдрома Дауна, врожденных аномалий почек и сердца.

Приобретенный сколиоз, с другой стороны, развивается у детей после рождения. Он может быть вызван различными причинами, такими как нарушения процесса роста, травма, недостаток кальция или витамина D. Он может также проявляться после хирургических операций на позвоночнике или в результате неправильной осанки.

Как врачи существенно различают эти виды сколиоза, то соответственно могут именно с тонким подходом и педантичностью назначить правильное лечение, в зависимости от того, что явилось инициатором заболевания в каждом конкретном случае.

Основными признаками сколиоза являются неравномерность плеч, неравномерность бедер, асимметрия талии, наклон головы в одну сторону, а также неравномерность лопаток. Более тяжелые случаи сколиоза могут привести к изменению формы грудной клетки и даже к снижению функциональности легких и сердца. Диагностика сколиоза является важным этапом в определении состояния позвоночника пациента. Ранняя диагностика и лечение сколиоза могут предотвратить дальнейшее ухудшение состояния позвоночника и улучшить качество жизни пациента. Чтобы произвести диагностику и выявить сколиоз нужно провести соответствующее исследование. Для достижения точного диагноза проводятся

соответствующие исследования, которые позволяют определить степень и характер сколиоза. Среди основных методов диагностики можно выделить рентгенографию, компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию, электронейромиографию и другие. Каждый из этих методов имеет свои преимущества и недостатки, и выбор конкретного метода зависит от индивидуальных особенностей пациента и характера заболевания. Важно отметить, что диагностика сколиоза должна проводиться только опытными специалистами с использованием современного оборудования и методик. Только в этом случае можно достичь максимальной точности диагноза и выбрать наиболее эффективный метод лечения. В целом, диагностика сколиоза является сложным и многопрофильным процессом, который требует профессионального подхода и высокой квалификации медицинских специалистов.

Лечение сколиоза может проводиться с использованием методов медикаментозной терапии, но в основном оно базируется на лечебной физической культуре [4, 5]. Комплекс упражнений учитывает степень сколиоза и направлен на укрепление и распрямление мышц спины, восстановление правильного положения позвоночника, укрепление суставов и связок. Лечение сколиоза может быть достаточно сложным и требует комплексного подхода. Для того, чтобы упражнения были максимально эффективными, необходимо подобрать их в соответствии с особенностями каждого конкретного случая сколиоза. Кроме того, следует учитывать возраст и физическую подготовку пациента. Комплексные упражнения для лечения сколиоза включают в себя различные упражнения на растяжку, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также упражнения на развитие гибкости и координации движений. Важно выполнять упражнения регулярно и под контролем специалиста, который поможет корректировать технику выполнения и выбирать наиболее подходящие упражнения для каждого конкретного случая [2, 6]. В результате правильно подобранного комплекса упражнений можно добиться значительного улучшения состояния позвоночника и уменьшения симптомов сколиоза [7, 10].

Содержание комплекса упражнений может быть разным в зависимости от степени сколиоза. Вкупе с упражнениями на дыхание и простые гимнастические упражнения, для лечения сколиоза применяются и более сложные упражнения на гимнастических снарядах. Одним из самых эффективных методов лечения сколиоза является лечебная физическая культура. Упражнения, которые проводятся в рамках ЛФК, направлены на укрепление мышц спины, что помогает улучшить позу и предотвратить дальнейшее искривление позвоночника. Кроме того, ЛФК способствует уменьшению болей, которые часто возникают при сколиозе. Однако, чтобы достичь максимального эффекта от лечения, необходимо подходить к упражнениям профессионально и регулярно. Только в этом случае можно рассчитывать на положительный результат и улучшение состояния позвоночника. Поэтому, при сколиозе, необходимо обращаться к специалистам и следовать их рекомендациям по проведению лечебной физической культуры.

Основное преимущество лечебной физической культуры в лечении сколиоза состоит в отсутствии побочных эффектов и опасностей, которые могут возникнуть при применении медикаментозной терапии [8, 9]. Некоторые препараты могут вызывать аллергические реакции, тошноту, рвоту, головную боль, сонливость, а также повышенный риск развития инфекций. Кроме того, некоторые лекарства могут оказывать негативное воздействие на печень, почки и другие органы, что может привести к серьезным заболеваниям. При выборе лекарственных препаратов необходимо учитывать индивидуальные особенности пациента, его возраст, состояние здоровья и другие факторы. Важно также следить за дозировкой и продолжительностью приема лекарств, чтобы избежать переутомления организма и возможных осложнений. А также в том, что она является довольно эффективным методом, позволяющим значительно уменьшить или даже полностью избавиться от сколиоза.

Таким образом, сколиоз – это заболевание, которое характеризуется искривлением позвоночника в боковой плоскости. Для лечения данного заболевания используются различные методы, включая медикаментозную терапию, хирургическое вмешательство и лечебную физическую культуру. Последний метод является одним из наиболее эффективных и

безопасных способов лечения сколиоза. Лечебная физическая культура помогает укрепить мышцы спины, улучшить гибкость позвоночника и уменьшить искривление. Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью комплексного лечения сколиоза. Она помогает пациентам справиться с болезнью без хирургического вмешательства и с минимальным количеством побочных эффектов. Однако, важно отметить, что лечебная физическая культура должна проводиться под наблюдением опытного специалиста, который сможет разработать индивидуальную программу лечения и контролировать ее выполнение. Только в этом случае можно достичь максимальных результатов и избежать возможных осложнений.

В целом, лечебная физическая культура является эффективным методом лечения сколиоза, который позволяет пациентам вернуться к нормальной жизни без боли и дискомфорта. Профессиональный подход к проведению лечения и контролю выполнения упражнений является гарантией успеха в борьбе с этим заболеванием.

1. Иванова Л.А. Правильная осанка – залог здоровья студентов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. Самара, 2022. С. 303-307.
2. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.
3. Казакова О.А., Самигуллин Р.Р., Прудникова Л.П., Иванова Л.А. Типология причин возникновения неправильной осанки у студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 38-42.
4. Лысакова К.Ю., Николаева И.В. Лечебная физическая культура // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 374-376.
5. Налимова М.Н., Смирнова У.В. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 1 (8). С. 93-95.
6. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
7. Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.
8. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. Самара, 2021. С. 406-410.
9. Скоробрущук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.
10. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.

Николаева И.В., Челнокова В.В.

Физическая культура и цифровые технологии

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-81

Аннотация

В статье рассматривается вопрос внедрения цифровых технологий в процесс физического воспитания студентов. Приводится анализ цифровых инструментов, применяемых в дистанционном формате обучения по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, студент, цифровые технологии, спорт.

Abstract

The article deals with the issue of introducing digital technologies into the process of physical education of students. The analysis of digital tools used in the distance learning format in physical culture is given.

Keywords: physical education, student, digital technologies, sports.

Сегодня сложно отыскать область человеческой жизни, которая прямо или косвенно не была бы связана с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт в целом воспринимаются как материальные и духовные ценности общества для каждого человека. В России применяется современная и высокотехнологичная система цифровых технологий [1, 4]. Это система предполагает серьезные изменения теоретической основы и практики учебного процесса.

К сожалению, ежегодно всё больше и больше становится студентов, у которых возникают проблемы со здоровьем и они полностью освобождаются от занятий или занимаются в специальной группе с меньшей нагрузкой.

Педагоги, с целью заинтересовать студентов, стремятся вводить новейшие способы преподавания [10]. Достоинства, связанные с программированием физического воспитания, выходят далеко за границы, которые были заложены в спортивном зале. На уроке физической культуры у студентов появляется прекрасная возможность – не сидеть за партой в неудобном положении, а заниматься в спортивном зале, улучшая свое самочувствие, психическое и физическое здоровье, а также снимая стресс [5, 6].

Согласно исследованиям медицинского института, молодежь, которая занимается спортом, наиболее успешно усваивает информацию и быстрее решает поставленные задачи. Безусловно, плюсы физической активности ясны всем, но молодежь стоит заинтересовывать физической культурой именно с помощью новых подходов и современных технологий. Такая задача по силам лишь высококвалифицированным преподавателям. Преимущественное большинство, задумываясь о физических нагрузках вспоминает лишь о базовых упражнениях, таких как бег по кругу, отжимания, приседания, челночный бег.

Одним из способов повышения качества физической подготовки в физической культуре и спорте являются тренировочные занятия с использованием индивидуального подхода каждому занимающемуся [2, 3].

Из-за начала массовой короновирусной инфекции все без исключения учебные заведения были переведены в режим дистанционного обучения, с целью уберечь учащихся и педагогический состав от заражения. Поэтому, был остро поставлен вопрос о проведении занятий в удаленном режиме. Если с основной массой дисциплин проблем в проведении занятий не было, то с проведениями занятий по физической культуре возникли трудности [7]. Потому, для успешного проведения физической культуры в учебных заведениях стоит следовать следующим советам:

1) Проведение онлайн занятий (видеоконференций) с помощью платформ Microsoft Teams и Zoom.

В режиме онлайн конференций преподаватели физической культуры с помощью показов ярких презентаций и видеоматериалов могут полноценно проводить занятия. С помощью видео связи можно отслеживать участие учеников в занятии.

Так же личный пример студентам могут подать и преподаватели, записав собственные видео-уроки с демонстрацией упражнений с верно выполненной техникой. Это послужит отличной мотивацией к выполнению упражнений.

2) Мониторинг и использование трекеров.

В связи с тем, что каждый ученик по-своему уникален и обладает отличными от других физическими способностями, преподавателям нужно стараться отслеживать эти способности и находить индивидуальный подход [8]. В отслеживании успехов отлично помогают приложения-трекеры. Приведём примеры таких приложений.

Отличным помощником в отслеживании активности станут приложения шагомеры. Такие приложения показывают количество пройденных шагов за день, а также, сколько это в метрах/километрах. Такие приложения позволяют оценить свои достижения за день и понять, сколько еще нужно пройти для полноценной активности. Большинство советует проходить ежедневно 10 тысяч шагов и более.

Приложения с тренировками так же будут напоминать о том, что необходимо быть физически активным, а также они покажут технику выполнения и количество сожжённых

калорий за тренировку. Приложение-трекер выпитой воды, в свою очередь, будет напоминать о том, что каждому человеку ежедневно необходимо выпивать определенное количество воды.

3) Smart часы.

Современные электронные часы являются усовершенствованным шагомером, с расширенным количеством функций. Стоят такие часы достаточно дорого, но есть и более дешевые модели. Умные часы отслеживают время, динамику сна, измеряют сердцебиение и сообщают о возможных угрозах здоровью. Также такие часы позволяют синхронизироваться с телефоном и подключаться к музыке. А музыка, как известно, способствует поднятию духа во время тренировки [9].

Использование современных технологий и различных подходов к проведению уроков физической культуры развивают интерес обучающихся к спорту, укрепляет их навыки и прививает любовь к физическим упражнениям. Включение педагогами современных технологий во время занятий по физической культуре помогает прокладывать путь к физическому воспитанию молодежи.

1. Воронин А.Д., Данилова А.М., Савельева О.В. Влияние технологий виртуальной реальности на формирование компонентов успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 95-98.
2. Николаев П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 197-199.
3. Николаев П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
4. Савельева О.В., Иванова Л.А., Данилова А.М., Галкин А.А. Развитие фитнес индустрии в реализации государственной политики в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 267-272.
5. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
6. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.
7. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андрищенко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 47-49.
8. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 2 (3). С. 58-61.
9. Шутова Т.Н. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 410-413.
10. Шутова Т.Н., Стеблев А.А., Никитин Г.Е., Носов Е.М. Цифровое сопровождение педагогического процесса по физической культуре и спорту в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 503-507.

Осипова А.А., Абзалова С.В.

Цифровые и информационные технологии в сфере физической культуры и спорта

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-82

Аннотация

В данной статье рассматривается цифровая и информационная трансформация в современном мире физической культуры и спорта. Новые инновации начинают внедряться практически в каждую сферу жизни человека. В реалиях сегодняшнего мира появилось очень много умных гаджетов для занятий спортом, как профессиональным, так и любительским.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, инновации, информационные технологии, цифровая трансформация, умные гаджеты, современные условия.

Abstract

This article discusses digital and information transformation in the modern world of physical culture and sports. New innovations are beginning to be introduced into almost every sphere of human life. In the realities of today's world, there are a lot of smart gadgets for sports, both professional and amateur.

Keywords: physical culture, sports, innovation, information technology, digital transformation, smart gadgets, modern conditions.

В условиях глобальной сетевой коммуникации и глобализации, важной частью государственной политики становится применение цифровых технологий во всех сферах жизни человека: экономика, производство, медицина, спорт, образование и др. Необходимость в цифровой модификации данных сфер произошла из-за того, что общество не стоит на месте, оно развивается все больше и многогранно, поэтому внедрение цифровых технологий происходит в современном мире практически в каждой сфере. Развитие информационных технологий и перспектив на будущее, все это, прописано законодательно в документах национальных проектов. Например, можно взять «Стратегию развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 – 2030 годы», в которой раскрываются главные направления развития информационных технологий в государстве в каждой сфере жизни человека.

Правительство поставило цель к 2030 году заинтересовать спортом 70% населения. В 2019 году данный показатель составил 39%. Очень сложная и амбициозная задача, которая содержит под собой большое развитие индустрии спорта. Спорт сделает лучше самочувствие общества, оторвет его от вредных привычек и неподвижного образа жизни, повысит качество и продолжительность жизни людей, поэтому цифровые инновации направлены на достижение этих показателей, а значит направлены на улучшение жизни людей во всех ее сферах.

В данной статье рассматриваются инновационные технологии, применяемые в сфере физической культуры и спорта. В современном мире появилось очень много умных гаджетов для занятий физической культурой и профессиональным спортом.

Цифровая трансформация деятельно внедряется как в профессиональный, так и в любительский спорт, что очень мотивирует людей заниматься физической активностью и вести здоровый образ жизни. Появилось очень много мобильных приложений которые становятся обязательной частью жизни людей и которые помогают вести активный и здоровый образ жизни. Например, мобильные приложения помогают правильно организовать свой режим дня, помогают следить за питанием и сбалансировать его более правильно, напоминают о личных тренировках и помогают подобрать для вас необходимые вам тренировки с учётом всех ваших особенностей и пожеланий и многое другое. Прогрессивное поколение, владеющее «цифровым мышлением», быстро схватывает и осваивает свежие и новые технологии, и деятельно использует их в своей жизни для своего развития.

Современные технологии дают возможность значительно эффективнее и быстрее воплотить в жизнь сбор, обработку и передачу информации, качественно подбирать методы и организовывать форму подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров, арбитров, а также проведение мероприятий с общественностью по физической культуре.

Цифровые технологии обширно применяются компаниями, занимающимися спортивной аналитикой, профессиональной статистикой, съёмкой матчей, скаутингом и онлайн-трансляциями. С точки зрения спорта, процесс коммуникации с болельщиками вырос благодаря новейшим технологиям в спорте.

Цифровые и информационные технологии в спорте и физической культуре дают возможность сделать занятия и полноценные тренировки более прогрессивными, и в какой-то степени они даже облегчают жизнь человека.

Рассмотрим умные гаджеты для занятия спортом и физической культурой. Гаджеты в современном мире представлены и предназначены для облегчения и усовершенствования жизни любого человека, решившего им воспользоваться. Сейчас они имеют широкое распространение в любой сфере человечества. В спорте и физической культуре это фитнес – трекеры, спортивные модификации, умные спортивные часы, мобильные приложения, сайты для тренировок, а также и умная одежда.

По Российской статистике сейчас среди населения нашей страны фитнес гаджетами пользуются 52% людей. Данный сегмент стремительно растёт вверх. В настоящее время широкое распространение в спорте и физической культуре получили следующие умные гаджеты:

1. Всем известные трекеры - они предназначены для сбора данных и закрепление статистики по этим данным, к примеру это могут быть умные весы – которые проследят за изменением вашего веса, или же смарт часы, которые могут использоваться как в повседневной жизни, так для тренировок, то есть они могут посчитать сколько километров в день вы проходите, или сколько вы пробежали на данной дистанции, какой у вас при этом пульс, ритм, степень насыщенности крови кислородом, и многое другое.
2. Мобильные приложения, например – приложение для здорового питания, которое порекомендует вам рецепты правильного питания; также существует счётчик калорий, который позволяет вам отследить, сколько в день вам необходимо кушать, и сколько вы кушаете, в зависимости от вашей цели; приложение для сна, которое будет отслеживать ваш сон и помогать вам проснуться в необходимую фазу, чтобы быть бодрым весь день; приложение для персональных тренировок, которое подберет для вас необходимые тренировки.
3. Существует также умный инвентарь для спорта, допустим, умные гантели, которые будут считать сколько раз вы их подняли, а также следить и за прогрессом ваших тренировок; умная скакалка, которая действует по тому же принципу и многие другие.

На самом деле сейчас уже существует очень много умных гаджетов, которые внедряются в жизнь как профессионального спортсмена, так и любителя спорта, активно занимающегося физической культурой.

По сведениям опроса данные гаджеты пользуются наибольшей популярностью в настоящее время среди россиян: умные часы (23%), фитнес-трекеры (18%), умные весы (15%), приложения для фитнес-тренировок (14%) и отслеживания употребления калорий (12%).

Не существует плохих или хороших гаджетов для занятий спортом и физической культурой, все зависит от вашей цели и какую необходимость вы испытываете сейчас.

Гаджеты предназначены для облегчения и улучшения жизни человека, что в принципе и оправдывает своё назначение. Обширное использование девайсов в спорте упрощает выполнение контроля при физических нагрузках, позволяет квалифицировать эффективность занятий, подобрать тактику и добиться положительных результатов. Есть девайсы для защиты во время совершения велосипедных прогулок, катании на лыжах, сноуборде и в том числе при выполнении пробежек, что играет большую роль в жизни каждого человека. В связи с вышеизложенным понятно - что девайсы обширно используются не только в спорте, но и предусмотрены для эксплуатации при самостоятельных занятиях физической культурой. Они упрощают интеллектуальный труд человека при выполнении упражнений, самостоятельно ведут подсчёты, расчёты и в том числе предохраняют об угрозе. Данные гаджеты,

«запоминающие» все действия спортсмена, могут всегда напомнить ему о его прогрессе в этот период.

В заключении можно сказать, что современные тенденции развития и внедрения цифровых и информационных технологий в спорт и физическую культуру очень приветствуется человечеством во всем мире, так как это усовершенствует их жизнь и все общество в целом.

1. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 21.02.2023).
2. Sport Soft – «Цифровая трансформация спорта: текущее состояние и проблематика»
3. Studme.org «Информационные технологии в физической культуре. Понятие информационных технологий и их возможности»
4. «Как умные устройства помогают заниматься спортом» - Техника на vc.ru, статья SberDevices
5. «Гаджеты - как устройство для облегчения и усовершенствования спортивной жизни человека» - Статья инфоурок

Панова Ю.С.

Интернет – площадки для проведения интернет-уроков по биологии

*Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина
(Россия, Елец)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-83

Научный руководитель: Сотникова Е.Б.

Аннотация

В статье представлены основные, наиболее значимые интернет – площадки, мессенджеры, платформы, дающие возможность повысить познавательную заинтересованность к данной дисциплине у школьников, значительно увеличить преподавание за счет использования электронных образовательных средств, а так же предоставляют отличную возможность для демонстрации наглядного материала, а также различных учебных роликов и презентаций по биологии.

Ключевые слова: интернет - площадки, интернет – уроки, образовательные платформы, урок биологии, интернет – консультации, мессенджеры, школьники, онлайн – тесты, дистанционные технологии.

Abstract

The article presents the main, most significant Internet sites, messengers, platforms that make it possible to increase the cognitive interest in this discipline among schoolchildren, significantly increase teaching through the use of electronic educational tools, and also provide an excellent opportunity to demonstrate visual material, as well as various educational videos and presentations on biology.

Keywords: internet platforms, Internet lessons, educational platforms, biology lesson, Internet consultations, messengers, schoolchildren, online tests, remote technologies.

В современном обществе востребованы имеющие хорошие знания и конкурентоспособные ученики, которые станут в перспективе квалифицированными экспертами. Данного возможно достигнуть, если активно использовать интернет поисковые методы, т.е. обучить школьников осуществлять независимый отбор данных, получать требуемые знания. Такой подход успешно реализуется при применении сети интернет-площадок. Для этого вполне достаточно иметь доступ к сети Интернет, электронной почте,

также позитивную мотивацию к познавательной деятельности, т.е. явно выраженное стремление находить и осваивать новое.

Интернет-уроки по биологии — это, как правило, дистанционным образом организованное обучение. Познавательная связь педагога и обучающихся между собой на расстоянии. Оно немыслимо без применения определенных сети интернет-площадок, которая без исключения обладает всеми элементами учебного процесса. Присутствие цели, содержания, способов, организационных форм, ресурсов обучения обязательно выбираются учителем, исходя из особенностей конкретной темы урока и специфики класса. Непременное требование к площадкам они должны быть сертифицированы и рекомендованы к использованию Минобрнауки и Рособранзором РФ.

Применение интернет-площадок на уроках биологии дает возможность повысить познавательную заинтересованность к данной дисциплине у школьников, преодолеть проблемы и организовать эффективное обучение в период пандемий. Кроме того, немаловажны материальные аспекты: сокращаются затраты на проведение обучения, улучшается дидактический и методический компонент: подобные уроки включают значительную долю слушателей. Одновременно можно значительно увеличить преподавание за счет использования электронных образовательных средств, интернет-платформ. К позитивным факторам также относится вероятность формирования образовательной сферы, получение необходимых знаний по биологии по месту жительства учеников, что имеет особую значимость в труднодоступных регионах или при обучении детей с проблемами в передвижении (дети с ОВЗ, НОДА).

Через такие интернет-платформы школьники, изучая биологию, могут поддерживать продуктивную образовательную связь с преподавателем, получать индивидуальное консультирование по изученным темам. Или в случае проблем с усвоением сложного учебного материала, проводить индивидуальную поисково-исследовательскую деятельность по предмету под руководством учителя. Разумеется, это требует от педагога профессиональных и информационных компетенций, поскольку ему приходится осуществлять техническую помощь при работе с компьютерным оснащением.

Основные виды учебной деятельности с применением ИП (интернет-площадок) можно разделить на 2 группы:

- 1) В системе on-line (общение педагога и обучающихся в режиме настоящего времени).

Например:

- вебинары по биологии - разновидность веб-конференций, онлайн-занятия. В таких вебинарах как правило принимают участие две составляющие: лектор-ведущий и аудитория. При этом, как правило, участники могут видеть докладчика, а он их не может.
- практические, семинарские и лабораторные занятия по биологии абсолютно во всех научно-технологических сферах: видеоконференции (с использованием электронных платформ, например, ZOOM, Jitsi Meet).

Отличительной позитивной стороной применения интернет платформ для онлайн-конференций является вероятность организации в виртуальной электронной среде познавательного общения, возможность непосредственно в ходе урока биологии задать вопрос преподавателю и тут же получить необходимое пояснение или ответ. ИП предоставляют возможность выполнить вместе какое-либо особо интересное или трудное задание. Это происходит на глазах педагога, который сопровождает и корректирует учебную деятельность подопечных.

ИП предоставляют отличную возможность для демонстрации наглядного материала, а также различных учебных роликов и презентаций по биологии. Разумеется, при работе в дистанционном формате возникают свои минусы, к которым можно отнести, трудности при организации всех учеников на онлайн-конференцию ввиду отсутствия у них технических средств или низких информационно-технических компетенций. В таком случае педагогу приходится прибегать к весьма востребованной помощи родителей.

- собеседования в режиме chat (общение, где ученики, подключенные к сети Интернет, дискутируют проблему по биологии путём применения маленьких текстовых уведомлений в режиме настоящего времени). Форму чата, возможно, применять в таких приложениях, как Telegram, ВК. Данные информационные средства в большинстве своём легкодоступны любому учащемуся, элементарны в применении на различных занятиях по биологии. Они помогают продуктивно осуществлять индивидуальную работу со школьниками, проводить непосредственные аудио, видео консультации по исследуемым на интернет-уроках по биологии вопросам, темам. К сожалению, на таких ИП пока нет возможности демонстрировать использованный материал.
- 2) Метод форм для ИП - в системе off-line (общение, при котором педагог и обучающиеся обмениваются данными с ограниченным промежутком времени).

Здесь можно назвать такие формы ИП как:

- ИП для проведения теле - видеолекций, лекций-презентаций;
- ИП для осуществления компьютерного лабораторного практикума,
- ИП, предназначенные для профессиональных тренингов и мастер-классов, при этом, они могут быть записаны предварительно;
- онлайн-тесты (исследования) на различных веб-сайтах и т.д.

Формы оффлайн при использовании ИП на уроках биологии обладают достоинствами:

Во-первых, школьники обладают возможностью просмотреть учебный материал по биологии в удобное для них время. Они имеют дискретность использования учебного материала, т.е. могут посмотреть интересующий их урок биологии или его часть несколько раз. При этом отрабатываются не только познавательные компоненты занятия, но и пользовательские навыки каждого ученика: дети учатся самостоятельности в управлении процессом (включают ролик на том месте, где им наиболее интересно, осуществляют паузу, чтобы отработать то или иное умение и т.д.).

Кроме того, обучающиеся, используя различные ИП, в том числе сайты, общаясь на форумах, участвуя в обсуждениях, развивают навыки продуктивной коммуникации, делятся опытом с ровесниками не только своего региона, но и из других городов и даже зарубежными сверстниками.

У оффлайн формы есть свой существенный минус - если не все в интернет-уроке биологии стало понятно, ученику необходимо прибегнуть к помощи учителя, выделить на этот процесс отдельное время. Таким образом, урок биологии может для конкретного ребёнка затянуться во времени. Данная форма работы на ИП на интернет-уроках подходит для высокомотивированных школьников.

В своей деятельности при подготовке и проведении интернет-уроков по биологии каждый учитель использует обычно несколько видов «любимых» ИП. Также разновидности средств на занятиях: индивидуальные и массовые интернет-консультации по изучаемой проблеме, самостоятельная деятельность обучающихся с интернет-материалом; работу на интернет порталах (например, logiclike). Самым высокомотивированным ученикам можно предложить участие во всероссийских конкурсах, к примеру, на Интернет портале Арт-талант, а для всей детской аудитории текущий и промежуточный контроль в виде загадок, кроссвордов, тестов.

При этом всевозможные ИП и веб-сайты постоянно указывают на ресурс получения материала. Но наличие гиперссылок в списке сетевых источников - стоит проверить.

Заинтересованность обучающихся на интернет - уроках по биологии с использованием ИП подкрепляется еще и тем, что можно предложить школьникам новую научную информацию, полученную в сети, записать её кратко в специальных блокнотах.

Из Перечня образовательных платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством образования, можно выделить наиболее значимые, которые с успехом используются на уроках биологии, интернет-уроках с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1. Dnevnik.ru - закрытая информационная система со строгим порядком регистрации учреждений и их пользователей. В системе предусмотрены все условия безопасности (федерального закона №152 «О персональных данных»). Для работы в ней необходим компьютер с доступом в сеть Интернет. Дневник.ru решает проблемы бумажного дневника: расписание, домашние задания, оценки, материалы, используемые в ходе уроков, средний балл, темы пройденных и будущих уроков, комментарии преподавателя.
2. <http://resh.edu.ru/> «Российская электронная школа» - школьный курс уроков от лучших учителей России; информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя, открывающая доступ к качественному образованию.
3. <https://uchi.ru/> Учи.ру - российская онлайн-платформа, где обучающиеся изучают школьные предметы в интерактивной форме и полностью соответствует ФГОС. Содержит задания в игровой форме, разработанные методистами и специалистами. Платформа учитывает скорость и правильность выполнения заданий, количество ошибок ученика. Для каждого ребенка система автоматически подбирает задания, их последовательность и уровень сложности.
4. <http://www.yaklass.ru/> Ресурс ориентирован на педагогов, учащихся и родителей. ЯКласс сотрудничает с популярными издательствами. Содержит 1,6 трлн заданий школьной программы и 1500 видеоуроков.
5. <https://урокцифры.рф/> дает хорошую теоретическую базу и практическую подготовку в вопросах безопасного использования и развития навыков в онлайн среде.
6. <https://mob-edu.com/> МЭО - создание безопасной образовательной среды; обеспечение условий для организации обучения учащихся в соответствии с их потребностями, доступности образования для различных категорий учащихся, в том числе учащихся с ОВЗ и одаренных детей.
7. <https://bvbinfo.ru/> Портал «Билет в будущее» с видеоуроками для средней и старшей школы, расширенными возможностями тестирования и погружения в специальности и направления будущего на базе школьного образования.
8. <https://olimpium.ru/> Все школьные олимпиады России и мира.
9. <https://www.youtube.com> На youtube.com размещено огромное количество видеоуроков, найти которые можно по названию школьного предмета (ввести название в строку поиска).
10. <https://foxford.ru/> Онлайн-подготовка школьников 3 - 11 классов к ЕГЭ, ОГЭ, олимпиадам, а также углубленное изучение школьных предметов.
11. Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте». Эффективный инструмент проведения дистанционных уроков. Это групповые чаты, видео- и прямые трансляции, статьи, сообщества, куда можно загрузить необходимые файлы разных форматов - от презентаций, текстов до аудио и видео.
12. Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp). Эти мессенджеры могут быть ограничены в правах трансляции и даже заблокированы из-за событий на Украине из-за размещения насильственного и не отвечающего правовым нормам РФ контента.
13. Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

Таким образом, активное и одновременно рациональное применение сеть интернет - площадок на уроках биологии, дает возможность увеличить заинтересованность к данной дисциплине у школьников, справиться с низкой мотивации у многих современных школьников и организовать эффективное обучение. Они делают процесс преподавания интересным и усиливают увлечение детей предметом. Даже пассивные дети включаются в процесс учения с желанием.

1. Воронин Д.М. Обучение с применением дистанционных образовательных технологий или какими цифровыми инструментами должен владеть педагог / Д.М. Воронин, А.В. Киселев, Киселева И.В. / Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2021. – Вып. 70. – Ч. 4. – С. 93-96
2. Самерханова Э.К., Круподерова Е.П., Панова И.В. Цифровые ресурсы для организации образовательного процесса и оценки достижений обучающихся в дистанционном формате: обзор цифровых ресурсов для дистанционного образования. – Н. Новгород: Мининский университет, 2020. – 50 с. ISBN 978-5-85219-694-1.
3. <https://nsportal.ru/npo-spo/estestvennye-nauki/library/2014/02/02/internet-resursy-na-urokakh-biologii?ysclid=fff6qtc9ub449381317>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-tsifrovyyh-obrazovatelnyh-resursov-dlya-uchiteley-biologii?ysclid=fff6sk8k4585799507>
5. <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=8258&ysclid=fff83uap1k788141910>
6. <https://www.1urok.ru/categories/3/articles/51113?ysclid=fff87mxus4830190372>

Паскарюк А.А., Дьяконова В.Ю.
Использование элементов хореографии и гимнастики
на занятиях по физической культуре в вузе

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-84

Аннотация

На сегодняшний день хореография пользуется популярностью в спорте, комплексах физических упражнений, во всем процессе физического воспитания. Занятия хореографией, танцами и гимнастикой способствуют эстетическому, духовному обогащению человека, а также оказывают положительное влияние на здоровье. В статье рассмотрено возникновение хореографии и основные принципы построения хореографической подготовки в системе физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: спорт, упражнения, физическое развитие, танцы, гимнастика, хореография, студенты.

Abstract

To date, choreography is popular in sports, physical exercise complexes, in the entire process of physical education. Choreography, dance and gymnastics classes contribute to the aesthetic, spiritual enrichment of a person, as well as have a positive impact on health. The article discusses the emergence of choreography and the basic principles of choreographic training in the system of physical education at the university.

Keywords: sports, exercises, physical development, dancing, gymnastics, choreography, students.

Актуальность проведения занятий с элементами хореографии, гимнастики и танцев обусловлена их влиянием на гармоничное физическое развитие и здоровье студенческой молодежи. Характерными чертами современного студента является гиподинамия, сидячий образ жизни. Внедрение гимнастических, танцевальных и хореографических элементов в занятия физической культурой вносят разнообразие в учебный процесс и обеспечивают развитие студента в различных областях деятельности [1].

Хореография возникла на заре человечества: архантропы и палеоантропы использовали танцы для изображения трудовых процессов, воспроизведения движений животных, магических обрядов. Приблизительно к 500-м годам нашей эры каждый из народов, населявших Россию, имел своё танцевальное искусство. Самым древним видом русских народных танцев принято считать игровые пляски, показывающие трудовые процессы людей. Танцы и физические упражнения под музыкальное сопровождение применялись с целью укрепления осанки, пластичности конечностей [2, с. 128-129]. Занятия хореографией и гимнастикой имеют большое значение, как для ребенка, так и для взрослого человека, ведь они способствуют не только физическому развитию, но и духовному [4, с. 37-40]. Дисциплинированность, трудолюбие, терпение, аккуратность, внимательность – те свойства характера, которые необходимы не только в хореографии, но и в обычной жизни.

Рассматриваемые занятия в вузе имеют классическую структуру и содержат подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части в обязательном порядке преподаватель озвучивает цели и задачи занятия, решаются организационные вопросы, и выполняется разминка, подготавливая организм занимающихся к основной части. Во время разминки необходимо использовать различные виды ходьбы и бега, несложные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения. Студенты с интересом выполняют игровые музыкальные упражнения. Они наилучшим образом подготовят суставно-мышечный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы для дальнейшей работы [3, с. 4-5].

Далее следует основная часть, в которой уделяется внимание решению конкретных задач. В основной части разучиваются элементы русских народных танцев, свободной пластики, гимнастики и акробатические упражнения.

Поставленные задачи достигаются путем применения обширного арсенала разнообразных движений. Однако, занятие основано на классическом танце. Классика помогает познать все нюансы балетного искусства, прочувствовать на себе гармонию движений и музыки. Все движения основаны на выворотности, правильной постановке рук, корпуса, головы, что способствует гибкости, выносливости и формированию правильной осанки [5, с. 74-79]. Для улучшения выносливости используют различные виды бега, прыжков, прыжки на скакалке (вращая вперед, назад, скрестно), а для координации применяют танцевальные и акробатические элементы.

Обязательно в структуру занятия включаются упражнения для гибкости и растяжки. Растяжка способствует снижению эмоционально-психической напряженности. Причем, рекомендуется применять различные приемы растяжек, комбинируя их в определенных сочетаниях, воздействуя тем самым на многие группы мышц. Систематическое применение упражнений на гибкость и растягивание укрепит мышечно-связочный аппарат всего организма. Что однозначно будет способствовать повышению работоспособности, сбалансированности нервной системы.

Движения свободной пластики позволяют проявить студентам творчество, раскрыть потенциал чувств и музыкальности. Упоминания о пользе занятий физическими упражнениями под музыку можно встретить ещё в истории античного мира. Знаменитый французский психиатр Ф. Пинель допускал возможность «... прекращения заболеваний в результате могущественного влияния музыки и упражнений тела».

Музыка – неотделимая часть хореографии, гимнастики и танцев, ее роль очень многозначна. Немаловажно во время занятий правильно подобрать музыкальное сопровождение. Давая определенный ритмический рисунок, музыка способна подчеркнуть характер движения, помочь его выполнению. Мелодия должна быть выразительной, с явно прослушиваемой музыкальной фразой, соответствующей продолжительности элемента. Одновременно студенты осваивают основы музыкальной грамоты, усваивая понятия «ритм», «темп», «такт», «музыкальный размер». При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением у человека, естественно, возникает потребность выразить чувства, вызванные музыкой.

Из большого арсенала средств гимнастики рекомендуется изучать со студентами волнообразные движения руками и телом, махи руками и ногами, прыжки, повороты, равновесия (низкое, высокое, боковое). Перемещения по залу (по площадке) различными способами (змейкой, зигзагом и т.д.) формируют навык пространственной ориентации.

Выполнение элементов художественной гимнастики с предметами (мяч, обруч, лента, скакалка, шарф) способствует развитию точности, ловкости и координации. Из всевозможных видов ходьбы и бега, прыжков и поворотов, сложных равновесий, движений на гибкость и «расслаблений», разнообразных танцевальных шагов в художественной гимнастике составляются красивые комбинации, объединенные одним композиционным сюжетом.

Эти же двигательные качества развивают акробатические элементы. Для их развития (в качестве подводящих упражнений) рекомендуется использовать полуакробатические элементы: кувырок (вперед, назад, через плечо, боком), стойки на лопатках и на груди, «мост» из положения стоя и стоя на коленях, и т.д. При выполнении акробатических и полуакробатических элементов необходимо строго соблюдать правила техники безопасности. При необходимости выполнять страховку тренером-преподавателем.

Партерная хореография, отличительной чертой которой является факт проведения упражнений на полу, играет большую роль на занятиях хореографией в образовательных учреждениях [6, с. 151-161]. При этом положительным является тот факт, что снижая нагрузку на межпозвоночные соединения, не снижается нагрузка на мышцы всего тела. Как показывает практика, в большинстве случаев всё же применяются смешанные варианты, где происходит чередование всевозможных средств хореографии.

Сделать занятие интересным, ярким и увлекательным поможет творческий подход. Однако преподавателю следует комбинировать элементы в зависимости от подготовленности студентов, учитывая степень трудности и логичности сочетания движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения. Необходимо всегда соблюдать простое правило, которое едино для всех физических упражнений – от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей. Воздействие танцев, гимнастики и хореографии на человека на девяносто процентов зависит от правильной техники выполнения элементов, т.к. высок шанс обратного эффекта. Тренер-преподаватель должен хорошо знать не только теоретическую составляющую хореографии, но и технико-практическую.

Резюмируя вышесказанное необходимо подчеркнуть, что рассмотренные виды двигательной активности повышают мотивацию студенток к занятиям по физической культуре. Каждая девушка хочет выглядеть грациозной, стройной и привлекательной, поэтому им необходимо научиться следить за позой, движениями, осанкой, манерами и походкой. Важно придавать движениям изящество, выразительность, мягкость, музыкальность, танцевальность и элегантность. На таких занятиях исключаются методические шаблоны, что способствует формированию у студенток потребности физического самосовершенствования, высокой культуры личности, творческой активности и постоянного саморазвития.

1. Айвазова, Е. С. Элементы хореографии в процессе физического воспитания студентов / Е. С. Айвазова // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 70-4. – С. 6-9.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
3. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001.
4. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
6. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. - Ростов на/Д: Феникс, 2004

Петракова А.Д.

**Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста:
проблемы, методические пути решения**

*КГУ им. К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-85

Научный руководитель: Чиркова Н.И.

Аннотация

В статье раскрываются методические особенности развития творческих способностей детей старшего дошкольного возраста через организацию сотрудничества образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях. Рассмотрено разнообразие интерактивных технологий, изучены личные качества дошкольников и умения, формируемые в ходе использования технологии сотрудничества. Представлены результаты экспериментальной работы.

Ключевые слова: технология сотрудничества, творческие способности, старшие дошкольники, взаимодействие дошкольников.

Abstract

This article examines the technology of cooperation in the formation of creative abilities of older preschool children. The variety of interactive technologies is considered, the personal qualities of preschoolers and the skills formed during the use of cooperation technology are studied.

Keywords: technology of cooperation, creativity, senior preschoolers, interaction of preschoolers.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) одной из задач является развитие индивидуальности, раскрытие творческих способностей, создание условий для личностного роста [8, с.15]. Организация работы в ДОО должна создать условия для развития представлений об окружающем мире [5], ценностно-смысловом восприятии и расширении представлений о произведениях искусства, формировании эстетического отношения к миру и позитивных установок к творчеству [6], способствуя проявлению в различных его видах воображения и фантазии [1] и становлению самостоятельности [7].

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что под творческими способностями понимают умение выдвигать новые идеи, делать открытия, изобретать нечто новое, создавать предметы материальной и духовной культуры в различных областях человеческой деятельности, отличающиеся яркой индивидуальностью.

Формирование творческих способностей возможно через взаимодействие и сотрудничество. В научной литературе представлен широкий спектр направлений исследований по проблеме взаимодействия дошкольников друг с другом и педагогом в ДООУ. Среди них – изучение общения ребенка со сверстниками в рамках концепции коммуникативной деятельности, разработанной М.И. Лисиной (З.М. Богуславская, А.Г. Рузская, Е.О. Смирнова и др.). Другое важное направление исследований связано с изучением межличностных отношений детей (А.Д. Кошелев, Т.А. Репина, Т.В. Сенько и др.). Изучению сотрудничества детей в совместной трудовой деятельности посвящены исследования Р.С. Буре, Г.Н. Годиной, М.В. Крулехт. В исследованиях И.В. Мавриной, Л.С. Римашевской рассматривается организация сотрудничества дошкольников со сверстниками на занятиях.

Вместе с тем необходимо признать, что реализация ФГОС дошкольного образования требует совершенствования образовательного процесса в детском саду через организацию начальных форм сотрудничества, обеспечивающих накопление детьми опыта совместной со сверстниками деятельности, обладающей всеми признаками конструктивного сотрудничества. Иначе говоря, проявление дошкольниками сотрудничества становится возможным при условии

овладения детьми всеми компонентами совместной со сверстниками деятельности в их единстве и взаимосвязи. Возникает противоречие между требованиями ФГОС дошкольного образования и недостатком методического сопровождения по использованию технологии сотрудничества в формировании творческих способностей детей.

Нами было проведено исследование уровня сформированности творческих способностей детей старшего дошкольного возраста. В исследовании приняли участие две группы детей старшего дошкольного возраста (Группа 1 - 20 чел. и Группа 2 - 20 чел.)

На основе анализа литературы определены критерии оценки творческих способностей старших дошкольников, выбраны соответствующие методики (табл. 1).

Таблица 1

Критерии и показатели сформированности творческих способностей у старших дошкольников.

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методики</i>
<i>Когнитивный</i>	<i>Развитое воображение Умение мыслить нешаблонно; Активность творческого потенциала</i>	<i>Методика «Нарисуй что-нибудь» О.М.Дьяченко</i>
<i>Эмоциональный</i>	<i>Мотивация к творчеству, эмоциональное отношение к творческой деятельности</i>	<i>Наблюдение</i>
<i>Деятельностный</i>	<i>Активность в решении творческих задач; Преобразовательная деятельность</i>	<i>Методика «Солнце в комнате» (авторы: В. Синельников, В. Кудрявцев). Методика "Дощечка" (авторы: В.А. Синельников, В.Т. Кудрявцев).</i>

В целях изучения результата уровня сформированности когнитивного критерия мы учитывали следующие показатели: развитое воображение, умение мыслить нешаблонно, активность творческого потенциала. Для этого была использована методика «Нарисуй что-нибудь» О.М.Дьяченко.

В целом, по обеим группам получены следующие результаты. Низкий уровень выявлен у 13 (32,5%) детей, средний уровень – у 20 (50%) детей и высокий уровень выявлен у 7 (17,5 %) детей. По результатам обследования можно констатировать, что большинство детей показывают средний уровень сформированности умения решать творческие задачи (рис. 1).

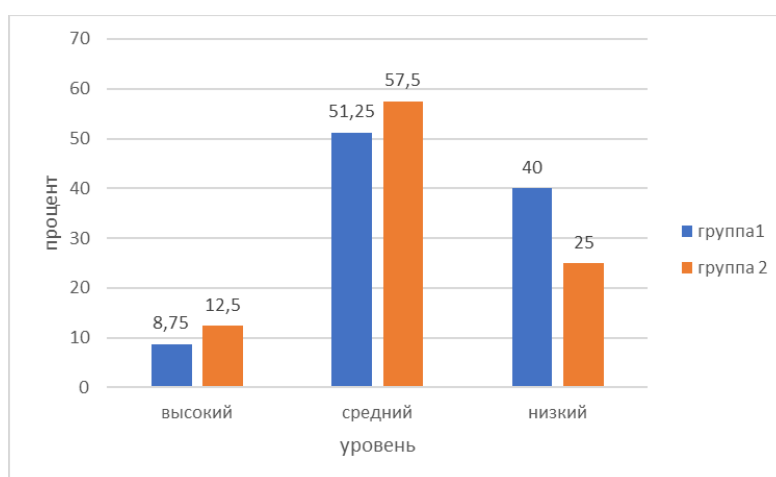


Рисунок 1. Общий результат исследования исходного уровня сформированности творческих способностей старших дошкольников в группах 1 и 2.

Полученные результаты показывают, что в группах результаты довольно близки по своим значениям, уровни развития распределены примерно одинаково, в группе 2 более выражен высокий уровень развития и менее ярко выражен низкий уровень развития, в группе 1 преобладает средний и низкий уровни сформированности творческих способностей.

Таким образом, выбранные диагностические методики позволили нам изучить уровни сформированности творческих способностей у старших дошкольников. Полученные

результаты исследования свидетельствуют о необходимости построения целенаправленной, комплексной работы по формированию у детей творческих способностей.

На формирующем этапе была проведена работа по формированию творческих способностей детей старшего дошкольного возраста с помощью применения технологии сотрудничества.

О.Л. Киренкова, Т.В. Першина отмечают, что технология сотрудничества позволяет формировать определенный набор умений, позволяющих выполнять действия с учетом действий партнера, ориентироваться на чужое мнение, понимать и принимать мнение другого человека. Также дети одновременно получают умение учитывать эмоциональное состояние партнера. Они становятся более инициативными, готовы составить план совместной деятельности. Организация образовательного процесса на основе технологии сотрудничества также формирует умение разрешать конфликт, быть самокритичным и дружелюбным при оценке совместного действия [4, с. 79]. Следовательно, сотрудничество позволяет использовать опыт позитивного взаимодействия с окружающими. В результате, взаимодействие строится на основе общечеловеческих ценностей, учитываются индивидуальные особенности каждого, идет ориентация на то, что другие люди могут иметь другие точки зрения, которые необходимо понять и принять.

Особенности проявления сотрудничества детей со сверстниками выражаются по-разному. Они напрямую связаны с особенностями самореализации и самораскрытия детей.

В ходе сотрудничества часть детей могут проявить себя в качестве организаторов и, одновременно, координаторов. В атмосфере сотрудничества именно их предложения больше других оказывают влияние на решение творческой задачи. Эти дети отличаются тем, что являются носителями идей, они иницируют практические варианты решения задачи, они способны координировать действия участников и оценивать индивидуальный вклад каждого в общую работу. Такие дети могут задать и поддержать единый темп и ритм деятельности, при этом остальные партнеры будут ощущать себя равнозначными партнерами. Дети-организаторы способны адресовать свои предложения конкретным партнерам, аргументируя при этом свой выбор, предложить варианты организации совместной деятельности, указать на возможность использования определенной модели деятельности.

Вторым типом детей, являются активно взаимодействующие дети, они отличаются тем, что активно помогают детям-«организаторам». Они входят в основную часть команды, которые стремятся к реализации цели совместной деятельности, выполняют свои задания качественно и квалифицированно. Также, как и дети-организаторы, они отличаются доброжелательным отношением к членам команды, способны наладить контакт, договориться, согласовать действия.

Третий тип детей – это дети, отличающиеся меньшим уровнем деловитости и активности. При этом они довольно хорошо понимают сверстников, и в состоянии создать положительный эмоциональный фон взаимодействия. В отличие от организаторов, они способны работать в общем русле, открыты к чужим идеям и уступчивы, способны принять инициативы партнеров и реализовать их.

Четвертый тип детей можно назвать «исполнителями». Такие дети отличаются тем, что сами редко вносят конструктивные предложения, предпочитая принимать инициативу партнеров. Они спокойно работают под руководством «организаторов». Их участие в сотрудничестве отличается следующими особенностями: добросовестное выполнение практических действий, консультации в случае неуверенности в правильности выполняемой работы.

Формирование у детей навыков сотрудничества со сверстниками – сложный процесс, предполагающий согласованность профессиональных усилий всех его субъектов и, прежде всего, воспитателей и педагога-психолога, которые обладают определенным арсеналом средств социально-коммуникативного развития дошкольников.

Бабаева Т.И., Римашевская Л.С. указывают, что взаимоотношения — это субъективно переживаемые связи и отношения между людьми, система межличностных установок,

ориентаций, ожиданий, определяемых содержанием совместной деятельности людей и их общением [1].

Сафина А.В., Галиуллина Н.З. отмечают, что внедрение технологии сотрудничества в работу с детьми осуществляется постепенно, с учетом возрастных особенностей дошкольников. В старшей группе используются следующие:

- Приемы: «Работа в парах», «Работа в малых группах», «Цепочка», «Микрофон», «Аквариум», «Ассоциативный цветок»;
- Методы: «Карусель»; «Хоровод», «Интервью».
- технология «Календарь ожидания» [3, с.18].

Для реализации поставленной цели-формирование творческих способностей детей старшего дошкольного возраста с помощью применения технологии сотрудничества – нами был разработан проект «Наше творчество».

Задачи:

- расширить и обогатить представления детей знания о сезонных изменениях в природе в осенний период, познакомить с осенними праздниками;
- отразить наблюдения и полученные знания в различных видах деятельности (изобразительной, игровой, умственной);
- способствовать развитию творческих способностей и коммуникативных навыков;
- воспитывать у детей умение любоваться осенней природой, чувствовать её красоту;
- приобщать родителей к совместной творческой деятельности с детьми.
- На основном этапе работы детям в ходе занятий предлагались ситуации сотрудничества, позволяющие осваивать различные ее модели и направленные на совместную творческую работу.

Таблица 2

Примеры занятий и ситуаций сотрудничества, направленные на формирование творческих способностей (часть).

<i>Занятия</i>	<i>Ситуации сотрудничества</i>
<i>Беседа об осени.</i>	<i>«Магазин «Дары осени»» (аппликация)</i>
<i>Занятие по теме «Осень»</i>	<i>«Осенние сапожки» (рисование, аппликация).</i>
<i>Рассматривание сюжетных картин: И. Левитан «Осенний день», «Золотая осень»</i>	<i>«Живое — неживое».</i>
<i>НОД рисование «Золотая осень»</i>	<i>Совместное рисование</i>
<i>Конструирование в свободное время</i>	<i>«Осенняя Шкатулка»</i>
<i>НОД по аппликации в "Осенние деревья".</i>	<i>«Знатоки природы»</i>
<i>Лепка «Гроздь рябины», «Что нам осень принесла?»</i>	<i>Дети делятся: один делает веточку, второй – ягодки, третий – листочки, четвертый – собирает композицию</i>
<i>Изучаем геометрические фигуры</i>	<i>«Причал».</i> <i>Соотнесение геометрических фигур с опадающими листьями.</i> <i>Предложить группе мальчиков принести листья: определенное количество и определенной формы.</i>

Приведем примеры.

«Магазин «Дары осени»» (аппликация).

Детям предлагается объединиться по 4 человека и вместе в технике аппликации «оформить» один из отделов («Овощи», «Фрукты», «Цветы» и др.) в магазине. Задача дошкольников: договориться и решить, какие изделия будут находиться в их отделе, разделить и выбрать, кто какое изделие будет изображать или делать, как все они будут размещаться на стеллажах.

Ситуация «Осенние сапожки» (рисование, аппликация).

Вз предлагаемых пар обуви (разные варианты сапог) дети выбирают пару обуви, придумывают узор, рисуют его или делают аппликацию. Дети распределяют задания.

В ситуациях обучения грамоте детям предлагаются задания «Рассыпанный рассказ», «Пословицы перепутались», «Сказочные герои заблудились». При выполнении задания каждый участник зачитывает предложение на выпавшей ему карточке. Дети решают, какому герою принадлежит описание, выстраивают их в логическом порядке, чтобы прочесть рассказ целиком.

Также были включены практические совместные ситуации: «Мы украшаем детский сад к празднику», «Мы готовим пособия для математических занятий: вырезаем квадраты, овалы, кружочки», «Мы готовим спектакль».

Формировать творческие способности возможно и при работе с книгами. Так, детям была предложена выставка поделок, сделанных по мотивам прочитанных произведений. Кроме основного задания, согласно которому дети рисовали, создавали макеты или выполняли книги-самodelки, была организована «Книжная больница», в ней дети подклеивали и ремонтировали поврежденные книги. Рисунки дети выполняли в парах, макеты в группах по 3-4 человека, книги-самodelки – в группах по 3 человека.

В 5-6 лет с развитием продуктивной деятельности появляется возможность объединить детей в более крупные микрогруппы (по 4-5 человек). При планировании деятельности ведущая роль в старшей группе переходит от взрослого к детям, они сами планируют и выполняют работу, распределяют обязанности.

Совместная деятельность детей организовывалась в продуктивной, познавательной деятельности. Для успешного совместного выполнения задания, использовались следующие педагогические методы и приемы группового сотрудничества в продуктивной деятельности:

- использование мотивации (сделать для кого-то подарок, поделку);
- формирование у детей умения распознать ситуацию сотрудничества, выбрать позицию, отвечающую его возможностям в конкретном случае (умение выслушивать, учитывать мнение других при изготовлении коллективных изделий);
- проблемные ситуации (реализуя данные ситуации, педагог воздействует на сострадание, побуждает к сочувствию, сопереживанию);
- ситуации морального выбора (осознание нравственных категорий с опорой на конкретные действия, например, помощь в работе).

Охарактеризуем некоторые особенности продуктивной деятельности детей в микрогруппах:

- Характер заданий общий (например, «Нарисовать красивый лес»).
- Перед началом совместной работы подчеркивалась зависимость общего результата от качества работы каждого.
- Помощь педагога: в организации работы тем, кто не может найти свое место в общем деле или договориться, в ведении спора и выхода из конфликтной ситуации;
- Между участниками группы вводится распределение работы: в первый раз педагог подробно объясняет, отвечает на вопросы, распределяет обязанности, показывает, как согласовать точки зрения. В последующих случаях дети договариваются сами.
- Не сразу, постепенно вводится ответственность («Если кто-либо не постарается, он подведет всю группу») без осуждения (перед началом работы: «Ты должен больше стараться. На прошлом занятии ты невнимательно слушал и ошибся»)
- Если кто-то выполняет свою часть работы быстрее остальных, можно предложить ему дополнительное задание.

- Педагог постоянно контролирует активность всех детей на всех этапах работы: замысел, его обсуждение. составление плана работы и выполнение своего задания. В ходе работы допускается незначительное изменение замысла.

В ходе формирования творческих способностей детей с использованием технологии сотрудничества велась опора на правила совместной деятельности, предложенные Л.С. Римашиевой:

- слушай партнера и понимай. Слушать надо каждого. Если прослушал, попроси повторить. Сначала слушай, потом делай. Если говоришь, то говори понятно, чтобы все поняли.
- не молчи, а вместе обсуждай.
- сам делай и партнеру помогай.
- проси помощи, не стесняйся.
- знаешь больше, не гордись, а поделись.

Таким образом, был реализован тематический проект «Наше творчество», направленный на формирование творческих способностей детей с использованием технологии сотрудничества. В ходе проекта детям на каждом занятии предлагались различные ситуации, направленные на совместную творческую работу в разных сферах деятельности.

На третьем этапе была проведена оценка эффективности опытно-экспериментальной работы по формированию творческих способностей детей старшего дошкольного возраста с помощью применения технологии сотрудничества. Для этого была проведена повторная диагностика. Общий уровень положительной динамики в экспериментальной группе составил 12 %. В контрольной группе - 7%, что на 5% ниже общего показателя, полученного в экспериментальной группе.

Следовательно, гипотеза исследования о том, что развитие творческих способностей старших дошкольников будет проходить эффективнее, если использовать в образовательном процессе ДОО технологию сотрудничества с учетом особенностей формирования творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста. была подтверждена.

1. Авагян, М. С. Формы, методы и средства формирования коммуникативной компетенции дошкольников в процессе сотрудничества / М. С. Авагян // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии.* – 2018. – № 59. – С. 13-22. – Текст: электронный. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25085407> (дата обращения: 11.09.2022).
2. Бабаева, Т. И. Как развивать взаимоотношения и сотрудничество дошкольников в детском саду. Игровые ситуации, игры, этюды: учеб.-метод. Пособие / Бабаева Т. И., Римашиевская Л. С. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2022. — 224 с. - ISBN 978-5-89814-842-3.
3. Киренкова, О. Л. Интеграция психолого-педагогических технологий в развитии сотрудничества дошкольников со сверстниками / О. Л. Киренкова, Т. В. Першина // *Череповецкие научные чтения - 2019: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 3 частях, Череповец, 16–17 ноября 2016 года / Ответственный редактор Е.В. Целикова.* – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2019. – С. 79-80. – EDN YKBWLB. - <https://elibrary.ru/item.asp?id=28975552>
4. Котова, С. А. О необходимости использования технологий сотрудничества в дошкольном образовании / С. А. Котова // *Инновации в науке.* – 2022. – № 7. – С. 51-55. – Текст: электронный. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20405540> (дата обращения: 17.12.2022).
5. Павлова, О.А. Эмпирический подход в познании геометрических свойств объектов окружающего мира детьми дошкольного и младшего школьного возраста / О.А. Павлова, А.В. Лыфенко, Н.И. Чиркова // *Гуманизация образования.* – 2016. – №1. – С. 10-15
6. Рубцова, Е.С. Рисование объёмными красками как средство развития познавательной активности старших дошкольников / Е.С. Рубцова, А.В. Петровичева, Н.И. Чиркова Н.И. // *Журнал педагогических исследований.* 2020. – Т. 5. – № 2. – С. 24-30.
7. Чиркова, Н.И. Развитие самостоятельности логических высказываний в процессе освоения знаний младшими школьниками / Н.И. Чиркова // *Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.* М., 2007. 18 с.
8. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями на 8 ноября 2022 года). - URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>. – Текст: электронный.

Пимкин М.Ю., Богданова А.И.

Дидактические принципы организации самостоятельной работы школьников

Мичуринский государственный аграрный университет
(Россия, Мичуринск)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-86

Аннотация

Статья посвящена такому актуальному вопросу образовательного процесса как организация самостоятельная работа. В статье приведены и подробно охарактеризованы основные дидактические принципы, на которые должен ориентироваться учитель при организации самостоятельной работы для повышения эффективности процесса обучения.

Ключевые слова: школа, обучающиеся, дидактические принципы, самостоятельная работа.

Abstract

The article is devoted to such an urgent issue of the educational process as the organization of independent work. The article presents and describes in detail the main didactic principles that a teacher should be guided by when organizing independent work in order to increase the effectiveness of the learning process.

Keywords: school, students, didactic principles, independent work.

Одним из действенных способов для приобретения обучающимися новых знаний и умений является использование самостоятельной работы. Однако ее применение только тогда дают положительные результаты, когда она определенным образом организована, т.е. представляют систему. Под системой самостоятельных работ подразумевается, прежде всего, совокупность взаимосвязанных, взаимообуславливающих друг друга, логически вытекающих один из другого и подчиненных общим задачам видов работ. Всякая система должна удовлетворять определенные требования или принципы. В противном случае это будет не система, а случайный набор фактов, объектов, предметов и явлений [2].

При построении системы самостоятельных работ в качестве основных дидактических требований должны быть выдвинуты следующие[3]:

1. Система самостоятельных работ должна способствовать решению основных дидактических задач — приобретению учащимися глубоких и прочных знаний, развитию у них познавательных способностей, формированию умения самостоятельно приобретать, расширять и углублять знания, применять их на практике.
2. Система должна удовлетворять основным принципам дидактики, и, прежде всего принципам доступности и систематичности, связи теории с практикой, сознательной и творческой активности, принципу обучения на высоком научном уровне.
3. Входящие в систему работы должны быть разнообразны по учебной цели и содержанию, чтобы обеспечить формирование у учащихся разнообразных умений и навыков.
4. Последовательность выполнения домашних и классных самостоятельных работ логически вытекало из предыдущих и готовило почву для выполнения последующих. В этом случае между отдельными работами обеспечиваются не только «ближние», но и «дальние» связи. Успех решения этой задачи зависит не только от педагогического мастерства учителя, но и от того, как он понимает значение и место каждой отдельной работы в системе работ, в развитии познавательных способностей учащихся, их мышления и других качеств. Однако, одна система не определяет успеха работы учителя по формированию у учеников знаний, умений и навыков. Для этого нужно еще

знать основные принципы, руководствуясь которыми можно обеспечить эффективность самостоятельных работ, а также методику руководства отдельными видами самостоятельных работ. Эффективность самостоятельной работы достигается, если она является одним из составных, органических элементов учебного процесса, и для нее предусматривается специальное время на каждом уроке, если она проводится планомерно и систематически, а не случайно и эпизодически. Только при этом условии у учащихся вырабатываются устойчивые умения и навыки в выполнении различных видов самостоятельной работы и наращиваются темпы в ее выполнении.

При отборе видов самостоятельной работы, при определении ее объема и содержания следует руководствоваться, как и во всем процессе обучения, основными принципами дидактики. Наиболее важное значение в этом деле имеют принцип доступности и систематичности, связь теории с практикой, принцип постепенности в нарастании трудностей, принцип творческой активности, а также принцип дифференцированного подхода к учащимся. Применение этих принципов к руководству самостоятельной работой имеет следующие особенности [1]:

1. Самостоятельная работа должна носить целенаправленный характер. Это достигается четкой формулировкой цели работы. Задача учителя заключается в том, чтобы найти такую формулировку задания, которая вызывала бы у школьников интерес к работе и стремление выполнить ее как можно лучше. Обучающиеся должны ясно представлять, в чем заключается задача и каким образом будет проверяться ее выполнение. Это придает работе учащихся осмысленный, целенаправленный характер, и способствует более успешному ее выполнению.
2. Самостоятельная работа должна быть действительно самостоятельной и побуждать ученика при ее выполнении работать напряженно. Однако здесь нельзя допускать крайностей: содержание и объем самостоятельной работы, предлагаемой на каждом этапе обучения, должны быть посильными для учащихся, а сами ученики — подготовлены к выполнению самостоятельной работы теоретически и практически.
3. На первых этапах у обучающихся нужно сформировать простейшие навыки самостоятельной работы (выполнение схем и чертежей, простых измерений, решения несложных задач и т.п.).
4. Для самостоятельной работы нужно предлагать такие задания, выполнение которых не допускает действия по готовым рецептам и шаблону, а требует применения знаний в новой ситуации. Только в этом случае самостоятельная работа способствует формированию инициативы и познавательных способностей учащихся.
5. В организации самостоятельной работы необходимо учитывать, что для овладения знаниями, умениями и навыками различными учащимися требуется разное время. Осуществлять это можно путем дифференцированного подхода к учащимся. Наблюдая за ходом работы класса в целом и отдельных обучающихся, учитель должен вовремя переключать успешно справившихся с заданиями на выполнение более сложных. Некоторым обучающимся количество тренировочных упражнений можно свести до минимума. Другим дать значительно больше таких упражнений в различных вариациях, чтобы они усвоили новое правило или новый закон и научились самостоятельно применять его к решению учебных задач.
6. Задания, предлагаемые для самостоятельной работы, должны вызывать интерес обучающихся. Он достигается новизной выдвигаемых задач, необычностью их содержания, раскрытием перед обучающимися практического значения предлагаемой задачи или метода, которым нужно

- овладеть. Школьники всегда проявляют большой интерес к самостоятельным работам, в процессе выполнения которых они исследуют предметы и явления.
7. Самостоятельные работы обучающихся необходимо планомерно и систематически включать в учебный процесс. Только при этом условии у них будут вырабатываться твердые умения и навыки.
 8. При организации самостоятельной работы необходимо осуществлять разумное сочетание изложения материала учителем с самостоятельной работой учащихся по приобретению знаний, умений и навыков. В этом деле нельзя допускать крайностей: излишнее увлечение самостоятельной работой может замедлить темпы изучения программного материала, темпы продвижения учащихся вперед в познании нового.
 9. При выполнении обучающимися самостоятельных работ любого вида руководящая роль должна принадлежать учителю. Учитель продумывает систему самостоятельных работ, их планомерное включение в учебный процесс. Он определяет цель, содержание и объем каждой самостоятельной работы, ее место на уроке, методы обучения различным видам самостоятельной работы. Он обучает учащихся методам самоконтроля и осуществляет контроль за качеством, изучает индивидуальные особенности учащихся и учитывает их при организации самостоятельной работы.

1. Горская Г.И. Организация учебно-воспитательного процесса в школе / Г.И. Горская. – М.: Просвещение, 2000. – 205 с.
2. Коноводова Ю.А. Актуальность самостоятельной работы школьников в образовательном процессе. / Ю.А. Коноводова // Педагогика: традиции и инновации: материалы II междунар. науч. Конф. – 2012. – С. 105 - 106.
3. Пидкасистый П.И. Самостоятельная деятельность учащихся / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогика, 1992. – 181 с.

Пимкин М.Ю., Богданова А.И.

Самостоятельная работа школьников и ее роль в образовательном процессе

*Мичуринский государственный аграрный университет
(Россия, Мичуринск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-87

Аннотация

Статья посвящена такому важному элементу образовательного процесса как самостоятельная работа, а так же ее роли в формировании навыков получения новых знаний и умений без посторонней помощи. Рассмотрено несколько подходов к трактовке понятия самостоятельная работа. Приведена информация о влиянии самостоятельной работы на эффективность процесса обучения, отмечено, что наряду с качеством преподавания учебного предмета, грамотно организованная самостоятельная работа существенно влияет на результаты обучения.

Ключевые слова: школьники, самостоятельная работа, обучение, школа.

Abstract

The article is devoted to such an important element of the educational process as independent work, as well as its role in the formation of skills for obtaining new knowledge and skills without outside help. Several approaches to the interpretation of the concept of independent work are considered. Information is provided on the impact of independent work on the effectiveness of the learning process, it is noted that along with the quality of teaching a subject, well-organized independent work significantly affects learning outcomes.

Keywords: schoolchildren, independent work, training, school.

Современное образование ставит перед собой задачи развития мотивации к обучению, познавательной активности, творческих способностей учащихся, формирования у них самостоятельности, как свойства личности, которое характеризуется стремлением и навыком без посторонней помощи овладевать новыми знаниями и умениями, а также способами их применения в своей деятельности.

Формирование самостоятельной, творческой личности в теории и практике образования всегда рассматривалось как одна из приоритетных задач педагогики. Такая установка трактует самостоятельную учебную деятельность как базу осознанного усвоения знаний, формирования социально активной личности, развития индивидуальности и реализации творческого потенциала ученика

Анализ множества работ, посвящённых проблеме организации самостоятельной работы школьников, показал, что понятие самостоятельной работы трактуется неоднозначно. В настоящее время существуют несколько взглядов на определение и трактовку данного понятия. Одним из самых распространённых определений на данный момент является следующее. Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических действий [3].

Наиболее полное и точное определение самостоятельной работе, по нашему мнению было дано А.И. Зимней. Согласно ее точке зрения, самостоятельная работа – это целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корректируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет ученику удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания [1].

Во-первых, в данном определении принимаются во внимание психологические детерминанты самостоятельной работы: саморегуляция, самоактивация, самоорганизация, самоконтроль и т.д. Попробуем более точно определить, что же по-существу входит в понятие «самостоятельная деятельность».

Самостоятельность – очень многоаспектный и психологически непростой феномен, это скорее смыслообразующая, качественная характеристика какой-либо сферы деятельности и личности, имеющая собственные конкретные критерии. Самостоятельность – как характеристика деятельности учащегося в конкретной учебной ситуации представляет собой постоянно проявляемую способность достигать цель деятельности без посторонней помощи [2].

Самодеятельность – субъективная, собственно индивидуальная самоуправляемая деятельность, с личностно обусловленными компонентами: целью, ведущей потребностью, мотивацией и способами реализации.

Самоактивация – это субъективно соотнесённая внутренняя мотивация деятельности.

Самоорганизация – свойство личности мобилизовать себя, целеустремлённо, активно использовать все свои возможности для достижения промежуточных и конечных целей, рационально используя при этом время, силы, средства. Саморегуляция – изначально психологическое обеспечение деятельности, в последующем развитии приобретающее личностный смысл, т.е. собственно психическое наполнение.

Самоконтроль – необходимый компонент самой деятельности, который осуществляет её исполнение на личностном уровне.

Во-вторых, акцентируется внимание на том, что самостоятельная работа связана с работой школьника в классе и является следствием правильной организации учебно-познавательной деятельности на уроке.

А.И. Зимняя подчёркивает, что самостоятельная работа школьника есть следствие правильно организованной его учебной деятельности на уроке, что мотивирует самостоятельное её расширение, углубление и продолжение в свободное время. Для учителя это означает чёткое осознание не только своего плана учебных действий, но и осознанное его формирование у школьников как некоторой схемы освоения учебного предмета в ходе решения новых учебных задач. Но в целом это параллельно существующая занятость школьника по выбранной им из готовых программ или им самим выработанной программе усвоения какого-либо материала.

В-третьих, самостоятельная работа рассматривается как высший тип учебной деятельности, требующий от учащегося достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, ответственности, и доставляющий ученику удовлетворение, как процесс самосовершенствования и самосознания.

Эффективность учебного процесса познания определяется качеством преподавания и самостоятельной познавательной деятельностью учеников. Эти два понятия очень тесно связаны, но следует выделить самостоятельную работу как ведущую и активизирующую форму обучения в связи с рядом обстоятельств.

Во-первых, знания, навыки, умения, привычки, убеждения, духовность нельзя передавать от преподавателя к ученику так, как передаются материальные предметы. Каждый учащийся овладевает ими путём самостоятельного познавательного труда: прослушивание, осознание устной информации, чтение, разбор и осмысление текстов, и критический анализ.

Во-вторых, процесс познания, направленный на выявление сущности и содержания изучаемого подчиняется строгим законам, определяющим последовательность познания: знакомство, восприятие, переработка, осознание, принятие. Нарушение последовательности приводит к поверхностным, неточным, неглубоким, непрочным знаниям, которые практически не могут реализоваться.

В-третьих, если человек живёт в состоянии наивысшего интеллектуального напряжения, то он непременно меняется, формируется как личность высокой культуры. Именно самостоятельная работа вырабатывает высокую культуру умственного труда, которая предполагает не только технику чтения, изучение книги, ведение записей, а прежде всего ума, потребность в самостоятельной деятельности, стремление вникнуть в сущность вопроса, идти в глубь ещё не решённых проблем. В процессе такого труда наиболее полно выявляются индивидуальные способности школьников, их склонности и интересы, которые способствуют развитию умения анализировать факты и явления, учат самостоятельному мышлению, которое приводит к творческому развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов, представлений, своей позиции.

Таким образом, по информации приведенной выше можно сделать следующий вывод: самостоятельная работа – это высшая работа учебной деятельности школьника и является компонентом целостного педагогического процесса, поэтому её присущи такие функции, как воспитательная, образовательная, развивающая.

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.
2. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении: теоретико-экспериментальное исследование / П.И. Пидкасистый. – М.: педагогика, 1980. – 240 с.
3. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии / Н.В. Бордовская. – М.: КНОРУС, 2010. – 432 с.

Поваляева О.Н., Щеплыкина А.М.
Идеи народности и патриотического воспитания К.Д. Ушинского
в современном образовании

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Россия, Елецк)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-88

Аннотация

В статье анализируется и соотносятся идея народности и патриотического воспитания детей в России, изложенные К.Д.Ушинским в XIX веке и принципы современного образования; рассматривая данные идеи авторы отмечают, что основа воспитания, с точки зрения К.Д.Ушинского - труд. К.Д.Ушинский считает, что цели воспитания находятся в зависимости от условий жизни конкретного народа, таким образом утверждает ученый человек должен воспитываться для общества. Сегодня одна из важнейших и серьезных проблем это формирование патриотизма молодежи от решения которой зависит будущее нашего общества, поэтому особенно актуальны идеи патриотического воспитания К.Д.Ушинского.

Ключевые слова: образование, идея, народность, патриотическое воспитание, учитель, знания, родной язык, принципы.

Abstract

The article analyzes and correlates the idea of nationality and patriotic education of children in Russia, set forth by K.D.Ushinsky in the 19th century, and the principles of modern education; considering these ideas, the authors note that the basis of education, from the point of view of KD Ushinsky, is work. KD Ushinsky believes that the goals of education depend on the living conditions of a particular people, thus, a scientist claims that a person should be educated for society. Today, one of the most important and serious problems is the formation of youth patriotism, on the solution of which the future of our society depends, therefore, the ideas of KD Ushinsky's patriotic education are especially relevant.

Keywords: education, idea, nationality, patriotic education, teacher, knowledge, native language, principles.

Константин Дмитриевич Ушинский, «отец русской педагогики», как называли его современники за фундаментальный вклад в развитие педагогики как науки, уже в XIX веке определил основные направления развития образования, оказавшиеся радикальными для того времени и основополагающими для настоящего. Главная его идея заключалась в демократизации образования, несоответствующая политическому устройству самодержавной России [4, с.603], которая на тот момент не могла допустить развития либерализма, «вольномудства и свободомыслия». Но, несмотря на все конфликты, возникающие на этой почве, Ушинский проделал огромную работу в переосмыслении людьми устоявшихся канонов, требующих существенного преобразования.

Основными нововведениями «учителя педагогики» стали: идеи народности, патриотизма, сознательности нравственного воспитания, синтез теории и практики, личный пример учителя и другие [1]. Можно выделить некоторые из них, применительно к современным реалиям.

Идея народности - основополагающий принцип педагогической теории Ушинского, заключающийся в признании права народа на полноценное образование, базирующегося на народных началах [5]. Каждый народ неповторим и своеобразен благодаря уникальности исторического развития, географического положения, природным условиям обитания. Эту мысль подтверждает статья Ушинского «О народности в общественном воспитании», в которой ученый характеризует и анализирует воспитание разных стран: Англии, Франции, Германии – делая вывод о том, что вводить зарубежную систему ценностей образования и воспитания в

России нецелесообразно, потому что «в деле общественного воспитания подражание одного народа другому выведет непременно на ложную дорогу» [8]. Элемент народности прочно укреплен в человеке, даже если он не помнит своей Родины, то сохраняет в себе черты своего народа.

Но нельзя смешивать воспитание, цели и содержание которого определяются народом для его действительности, и науку, общую для всех народов, изучение которой необходимо каждому.

Разобравшись с тем, что такое идея народности, возникает вопрос: чему же учить в народной школе? На эту тему Ушинский рассуждает в статье «О необходимости сделать русские школы русскими» (1867), с сожалением говоря о том, что учебные заведения не имеют в своем приоритете изучение отечественной истории и культуры, копируя иностранные образцы, навязывая русскому человеку западные ценности: «Только русский,...изумляя иностранца своим безукоризненным выговором на иностранных языках, в то же время часто говорит плохо на своем отечественном и почти всегда пишет с грубыми ошибками...». Таким образом, необходимо тщательное изучение истории своей страны, отталкиваясь от которого все сведения о мире должны быть разделены на «необходимые, полезные и приятные», где на основании первых формируются последующие. Необходимыми Ушинский называет умения читать, писать и считать, а также «знание основ своей религии и знание своей родины», которые находят свое отражение во владении родным языком, сохраняющего историю народа, отражающего его историческое развитие [6].

Подлинное воплощение идея народности воспитания и образования проявляет в родном языке, познавая который, ребенок усваивает ценности и нормы своего народа, устанавливая прямую связь с ним. Об этом Ушинский в статье «Родное слово» пишет следующее: «Язык народа — лучший, никогда не увядающий и вечно вновь распускающийся цвет всей его духовной жизни», связывающий «отжившие, живущие и будущие поколения народа в одно великое, историческое живое целое». Такое внимание к русскому языку было вызвано пренебрежительным отношением к нему большинства людей, особенно учителей, педагогов, которые учили чтению и письму, но не раскрывали всех богатств родного слова. Вследствие этого Ушинским были созданы учебные книги «Детский мир. Хрестоматия» (1861) и «Родное слово» (1864), в которых автор наглядно показывает, как правильно обучать русскому языку. Это делается на основании и изучения устного народного творчества, а также фрагментов классической литературы.

Наряду с изучением родного языка, в школах нужно ввести такие дисциплины, как история, география, естествознание и другие науки, которые будут постепенно вводить человека в жизнь родной страны, прививая любовь к своему Отечеству.

Как отмечает Ушинский, характерное чертой русского воспитания и образования является развитие у подрастающего поколения чувства патриотизма. Свою любовь к родной стране русский народ доказывал не раз, мужественно сражаясь с польскими интервентами в начале XVII века, Отечественной войне 1812 года, Крымской кампании, или как её ещё называют «Нулевая Мировая», в 1853-1856 годах [7]. Однако, как указывает ученый, у некоторых людей это чувство вспыхивает порывами в моменты угрозы Родине. Необходимо приучать проявлять патриотизм всегда, каждодневно, исполняя свой общественный долг.

Такое воспитание должно развить у детей чувство гордости за свою страну, сочетающееся с уважением к другим народам, а также чувство долга, позволяющее ставить общие интересы выше личных.

Таковы были основные идеи Ушинского, применительно к воспитанию и образованию, которые он пытался реализовать в XIX веке.

Говоря о современных принципах образования, можно заметить, что, несмотря на постоянное развитие технологий, многочисленные дидактические идеи Ушинского являются передовыми [2]. Изменились лишь формы их воплощения, но содержание крепко укоренилось в Российском образовании, что подтверждается законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года [3].

В статье 3 данного документа прописаны «Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования» [9], среди которых признание приоритетности образования, доступность, гуманность, демократический и светский характер и так далее, что соответствует принципам Ушинского, которые он вводил в тех учебных заведениях, в которых преподавал.

В статье 14 «Язык образования» [9] говорится об организации возможностей получения образования на родном языке для каждого народа.

Разбирая досконально данный документ, в нем найдут свою реализацию все идеи и принципы, сформулированные великим ученым-педагогом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сформулированные в XIX веке К.Д. Ушинским идеи народности и патриотизма в воспитании и образовании в настоящее время являются основополагающими принципами современной образовательной системы, которые прочно устоялись в Российском государстве, по заслугам оценившее труд соотечественника.

1. Днепров Э.Д. Ушинский и современность Москва 2008 г.
2. Идеи К.Д. Ушинского, их актуальность для современной школы // allbest URL: https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00201170_0.html (дата обращения: 02.03.2023)
3. Кондукторова, Н. В. Педагогические идеи К. Д. Ушинского в современной системе образования / Н. В. Кондукторова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 3-6. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/48/1621/> (дата обращения: 02.03.2023)
4. Латышина, Д. И. История педагогики (История образования и педагогической мысли М.: Гардарики, 2005. — 603 с.
5. Овчинникова Е.В. Реализация принципа народности в системе развивающего обучения К. Д. Ушинского // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-printsipa-narodnosti-v-sisteme-razvivayushego-obucheniya-k-d-ushinskogo> (дата обращения: 11.03.2023).
6. Серова, А. А. «К. Д. Ушинский о роли русского языка в воспитании человека». <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/2/Serova/>
7. Ташбаев Н. Н., Товарищева Ф. Д. Реализация идей патриотического воспитания К.Д. Ушинского в современной школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 30. – С. 330–335. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56650.htm>.
8. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Редколлегия А.М. Еголин и др. М.-Л., 1948-1952
9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) // КонсультантПлюс URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 02.03.2023).

Потеряхин А.А.

Оценка технико-тактического арсенала кикбоксеров татами-дисциплин по данным опроса специалистов

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-89

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, целью которого стало выявление и оценка арсенала технико-тактического арсенала кикбоксеров для последующего применения приоритетной по результативности в практике тренировочного процесса. Для достижения поставленной исследовательской цели был организован опрос тренеров и ведущих спортсменов, позволивший нам систематизировать информацию об успешности применения технико-тактического арсенала кикбоксеров в рамках соревновательной деятельности. В опросе приняли участие тренеры и спортсмены различных регионов России и ряда зарубежных стран, отвечая на сформулированные нами вопросы. По результатам анализа ответов лучших тренеров России и зарубежья, а так же результаты чемпионатов Мира были выделены ряд методик организации тренировочного процесса по разделу технико-тактической подготовки кикбоксеров спортсменов, включение которых в программно-методическое обеспечение позволит существенно повысить уровень спортивного мастерства кикбоксеров.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка; кикбоксеры татами-дисциплин, индивидуальный стиль.

Abstract

The article presents the results of a study aimed at identifying and evaluating the arsenal of technical and tactical arsenal of kickboxers for subsequent application of priority effectiveness in the practice of the training process. To achieve this research goal, a survey of coaches and leading athletes was organized, which allowed us to systematize information about the success of using the technical and tactical arsenal of kickboxers in the framework of competitive activities. Coaches and athletes from various regions of Russia and a number of foreign countries took part in the survey, answering the questions we formulated. According to the results of the analysis of the responses of the best coaches of Russia and abroad, as well as the results of the World Championships, a number of methods of organizing the training process were identified in the section of technical and tactical training of kickboxers of athletes, the inclusion of which in the software and methodological support will significantly increase the level of athletic skill of kickboxers.

Keywords: technical and tactical training, kickboxers of tatami disciplines, individual style.

В ходе планирования спортивной подготовки и организации тренировочного процесса кикбоксеров татами-дисциплин тренером используются самые разнообразные способы, методы и методические приемы (технологии), включенные в программный материал (программно-методическое обеспечение [1-4]) для создания максимально благоприятных условий формирования *индивидуального спортивного мастерства спортсмена* [6, с. 22]. Значимость данного подхода объясняется наличие у каждого кикбоккера *индивидуального стиля* проведения поединка, представляющий собой набор технико-тактических действий, реализация которого в условиях соревнования определяет уровень проявления спортивного мастерства и достижения успеха в соревновательной деятельности [5, 7].

Цель исследования заключается в выявлении и оценки арсенала технико-тактического арсенала кикбоксеров для последующего применения приоритетной по результативности в практике тренировочного процесса.

Для достижения поставленной исследовательской цели был организован опрос тренеров и ведущих спортсменов, позволивший нам систематизировать информацию об успешности применения технико-тактического арсенала кикбоксеров в рамках соревновательной деятельности. В опросе приняли участие тренеры и спортсмены различных регионов России и ряда зарубежных стран, отвечая на сформулированные нами вопросы (см. таблицу 1).

Таблица 1

Вопросы ведущим тренерам России и зарубежья по татами-дисциплинам.

<i>№</i>	<i>Вопрос</i>
1	<i>Сколько раз в неделю Вы тренируете своих спортсменов?</i>
2	<i>Сколько времени Вы выделяете технике ударов в кикбоксинге?</i>
3	<i>Сколько времени Вы выделяете тактике ведения поединка?</i>
4	<i>Сколько времени Вы выделяете физической подготовке?</i>
5	<i>На какой раздел Вы больше всего делаете акцент подготовки?</i>
6	<i>Какая тактика ведения поединка у Вашей команды?</i>
7	<i>Как Вы ведете себя на тренировке при подготовке спортсменов?</i>

По окончании опроса, все полученные в ходе него данные (ответы) были подвергнуты анализу и систематизации, сформировав результаты в виде таблиц (см. таблицы 2-4)

Таблица 2

Ответы лучших региональных тренеров России.

№	Тренер	1	2	3	4	5	6	7
1	Севастополь	5	150	50	80	15	Поинтфайтинг	Спокойно
2	Крым	6	90	5	30	50	Лайт-контакт	Активно
3	Москва	6	120	10	30	50	Поинт и лайт	Спокойно
4	Самара	4	90	30	40	10	Поинтфайтинг	Спокойно
5	Саратов	6	120	15	30	60	Лайт-контакт	Активно
6	Ульяновск	6	120	10	40	50	Лайт-контакт	Спокойно
7	Челябинск	6	150	20	40	70	Лайт-контакт	Спокойно
8	Новосибирск	5	90	10	20	40	Поинт и лайт	Спокойно
9	Омск	5	90	5	25	40	Лайт-контакт	Спокойно
10	Красноярск	6	120	10	30	60	Лайт-контакт	Спокойно
11	Санкт-Петербург	5	90	30	40	10	Поинтфайтинг	Спокойно
12	Нижний Тагил	6	120	15	25	60	Лайт-контакт	Активно
13	Уфа	6	90	20	20	40	Лайт-контакт	Спокойно
14	Краснодар	5	120	10	40	60	Поинт и лайт	Активно
15	Астрахань	4	90	40	30	10	Поинтфайтинг	Спокойно
16	Якутск	6	120	10	20	70	Лайт-контакт	Активно
17	Нижневатторск	6	120	30	30	50	Поинт и лайт	Спокойно
18	Ижевск	6	120	20	30	60	Поинт и лайт	Активно
19	Белгород	6	105	30	50	10	Поинт и лайт	Активно

Таблица 3

Ответы тренеров лучших команд Европы и Америки.

№	Тренер	1	2	3	4	5	6	7
1	США	5	90	20	60	5	Поинтфайтинг	Спокойно
2	Болгария	5	90	30	40	10	Поинт, лайт и кик-лайт	Активно
3	Венгрия	5	60	10	40	5	Поинтфайтинг	Спокойно
4	Италия	5	60	15	35	5	Поинтфайтинг	Спокойно
5	Хорватия	6	90	15	45	20	Поинт, лайт и кик-лайт	Спокойно
6	Бельгия	4	60	10	40	5	Поинтфайтинг	Спокойно
7	Украина	6	90	20	50	15	Поинт, лайт и кик-лайт	Спокойно
8	Греция	3	90	30	40	10	Поинтфайтинг	Спокойно
9	Ирландия	5	90	10	70	5	Поинтфайтинг	Спокойно
10	Австрия	5	60	10	40	5	Поинт, лайт и кик-лайт	Спокойно
11	Мексика	6	90	20	60	5	Поинтфайтинг	Спокойно
12	Германия	5	90	15	45	25	Поинт, лайт и кик-лайт	Активно
13	Словения	5	90	30	40	15	Поинт и лайт-контакт	Спокойно
14	Великобритания	5	90	50	30	5	Поинт, лайт и кик-лайт	Спокойно
15	Израиль	6	120	30	40	40	Лайт и кик-лайт	Активно
16	Латвия	6	90	10	40	30	Лайт и кик-лайт	Спокойно
17	Испания	3	90	30	40	15	Лайт и кик-лайт	Активно
18	Франция	5	90	10	40	30	Кик-лайт	Активно
19	Нидерланды	5	60	20	20	10	Поинт и кик-лайт	Спокойно
20	Молдавия	6	90	10	30	40	Кик-лайт	Активно
21	Гватемалы	5	90	30	50	5	Поинт и лайт-контакт	Активно
22	Польша	6	120	20	40	50	Лайт и кик-лайт	Активно
23	Словакия	6	120	20	40	50	Кик-лайт	Активно
24	Турция	6	120	40	40	30	Поинт, лайт и кик-лайт	Активно
25	Аргентина	5	90	30	40	10	Поинт, лайт и кик-лайт	Активно
26	Босния и Герцеговина	6	90	20	20	40	Кик-лайт	Спокойно
27	Дания	5	120	30	50	30	Лайт и кик-лайт	Активно

Таблица 4

Чемпионы Мира 2017, 2019, 2021 в разделе поинтфайтинг.

Страна	Раздел	Количество весовых категорий – 1 место	Чемпионы мира
Венгрия	Поинтфайтинг	11 весовых категорий	28 чемпионов Мира
	Лайт-контакт	8 весовых категорий	
	Кик-лайт	9 весовых категорий	
Великобритания	Поинтфайтинг	9 весовых категорий	11 чемпионов Мира
	Лайт-контакт	1 весовая категория	
	Кик-лайт	1 весовая категория	
Словения	Поинтфайтинг	3 весовые категории	11 чемпионов Мира
	Лайт-контакт	6 весовых категорий	
	Кик-лайт	2 весовые категории	
Италия	Поинтфайтинг	3 весовые категории	4 чемпиона Мира
	Лайт-контакт	1 весовая категория	
Австрия	Поинтфайтинг	2 весовые категории	2 чемпиона Мира
Ирландия	Поинтфайтинг	2 весовые категории	6 чемпионов Мира
	Лайт-контакт	3 весовые категории	
	Кик-лайт	1 весовая категория	
Бельгия	Поинтфайтинг	1 весовая категория	1 чемпион Мира
США	Поинтфайтинг	3 весовые категории	3 чемпиона Мира
Российская федерация	Поинтфайтинг	2 весовые категории	16 чемпионов Мира
	Лайт-контакт	14 весовых категорий	
Бельгия	Поинтфайтинг	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Греция	Поинтфайтинг	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Украина	Лайт-контакт	2 весовые категории	3 чемпиона Мира
	Кик-лайт	1 весовая категория	
Болгария	Лайт-контакт	1 весовая категория	2 чемпиона Мира
	Кик-лайт	1 весовая категория	
Польша	Лайт-контакт	3 весовые категории	10 чемпионов Мира
	Кик-лайт	7 весовых категорий	
Германия	Лайт-контакт	2 весовые категории	2 чемпиона Мира
Хорватия	Лайт-контакт	1 весовая категория	4 чемпиона Мира
	Кик-лайт	3 весовые категории	
Дания	Кик-лайт	2 весовые категории	2 чемпиона Мира
Гватемала	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Словакия	Кик-лайт	2 весовые категории	2 чемпиона Мира
Босния и Герцеговина	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Латвия	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Турция	Кик-лайт	5 весовых категорий	5 чемпионов Мира
Чехия	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Израиль	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Испания	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Аргентина	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира
Нидерланды	Кик-лайт	1 весовая категория	1 чемпион Мира

По результатам анализа ответов лучших тренеров России и зарубежья, а так же результаты чемпионатов Мира 2017, 2019, 2021 года нами была выделена методика организации тренировочного процесса по разделу технико-тактической подготовки кикбоксеров спортсменов из Венгрии. Основанием для выбора названной методики стала ее результативность, подтвержденная достижения в соревновательной деятельности -28 золотых медалей, в то время как у Словении и Великобритании – по 11 золотых медалей.

Среди методик организации тренировочного процесса, представленных результативностью спортсменов Российской федерации, нами была выделена спортивная подготовка спортсменов из г. Самары и г. Москвы, а физическую подготовку спортсменов республики Крым, г. Саратов и г. Ульяновск. Полученные результаты создают предпосылку для пересмотра используемых в тренировочном процессе средств, методов и технологий с

целью повышения уровня спортивной подготовки кикбоксеров татами-дисциплин и включения наиболее эффективных в программно-методическое обеспечение. Результаты исследования могут быть применены тренерами, задействованными в практике подготовки спортсменов-кикбоксеров татами дисциплин.

1. Воронин, И.Ю. Кикбоксинг. Кик-лайт: учебно-методическое пособие. / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 44 с.
2. Воронин, И.Ю. Кикбоксинг. Лайт-контакт: учебно-методическое пособие / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 56 с.
3. Воронин, И.Ю. Кикбоксинг. Поинтфайтинг: учебно-методическое пособие. / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. 56 с.
4. Воронин, И.Ю., Потеряхин, А.А. Кикбоксинг. Татами-дисциплины: учебно-методическое пособие. Белгород: ООО «Эпицентр», 2020. 160 с.
5. Салугин, А.В., Козин В.В. Особенности систематизации минимальных ситуаций противоборств кикбоксерскими // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 90
6. Салугин, Ф.В., Козин В.В. Модель повышения вариативности тактико-технических действий спортсменов с учетом оперативного пространства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 22.
7. Шредер, А.Ю., Фоменко, А.А., Салугин, А.В., Салугин, Ф.В., Блинов, В.А. Систематизация минимальных ситуаций противоборства кикбоксерскими // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 269-273.

Проскурина Е.Ф., Ляшко М.А.
Физические упражнения как средство повышения
когнитивных способностей у студентов

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-90

Аннотация

Представленная исследовательская работа посвящена вопросу изучения когнитивных способностей студентов и способов их развития при помощи физической активности. Авторами рассмотрены теоретические аспекты данного явления и представлена классификация когнитивных способностей и влияния на них физических упражнений. Также, сформулированы условия положительного влияния упражнений и видов спорта, оказывающих наибольший эффект на развитие умственных способностей.

Ключевые слова: когнитивные способности, физические упражнения, студенты, физическая активность.

Abstract

The presented research work is devoted to the study of students' cognitive abilities and ways of their development through physical activity. The authors considered the theoretical aspects of this phenomenon and presented a classification of cognitive abilities and the influence of physical exercises on them. Also, the conditions for the positive impact of exercises and sports that have the greatest effect on the development of mental abilities are formulated.

Keywords: cognitive abilities, physical exercises, students, physical activity.

Поддержание здорового образа жизни и нормального уровня физической активности является необходимым для обеспечения работы организма. Недостаточная двигательная активность может приводить к серьёзным проблемам со здоровьем, а также негативно влиять на мозговую активность. Данная проблема особенно актуально для студентов. Из-за большого количества занятий и домашней работы, многие из них не уделяют должного внимания физическим нагрузкам, считая что физическая активность только навредит после длительной умственной работы. Однако данное мнение ошибочно, двигательная активность способствует

развитию не только физических качеств, но и когнитивных способностей человека, активизирует работу мозга и снимает напряжение. Когнитивные способности - познавательные способности человека, связанные с его познавательной деятельностью и обуславливающие её успешность [1]. Рассмотрим более подробно какие когнитивные способности может развить студент средствами физической культуры:

Ощущение – базовый познавательный процесс, выражается в отражении свойств предметов при действии на органы чувств. Развитие ощущений происходит при обучении движениям и упражнениям. Осознательные ощущения формируются при ощупывании инвентаря, экипировки и среды выполнения упражнений, позволяя определить характеристики движения сравнить различные ощущения. При непосредственном выполнении физических упражнений работают двигательные и мышечные ощущения, развивающие координацию и представление о движениях. При занятиях также используются визуальные и тактильные ориентиры для пространственно-временного понимания движения [2].

Восприятие выражается в целостном восприятии воздействующего объекта. На основе ощущений при выполнении упражнений человек формирует представление о динамике и способе выполнения движений, временных рамках и вырабатывает рефлексорные навыки.

Внимание – целенаправленная концентрация на конкретном виде деятельности или объекте. Внимание позволяет контролировать поведение и игнорировать ненужные раздражители. При физических нагрузках происходит концентрация на выбранном виде деятельности, тренировка переключения внимания при интенсивных тренировках с разнообразными упражнениями.

Память – способность запоминания, сохранения и воспроизведения ранее полученных знаний и опыта. В процессе выполнения упражнений у человека происходит становление и закрепление образа действий. В зависимости от способа обучения и выполнения упражнений задействуется: зрительная, двигательная, слуховая и эмоциональная память. При запоминании комплекса упражнений происходит процесс активизации логического запоминания, поэтапный анализ, понимание, обобщение и воспроизведение действий.

Мышление – процесс обобщения и отражения действительности с установлением связей между явлениями. При занятиях спортом развиваются основные характеристики мышления:

- быстрота – нахождение оптимального решения за минимальное время;
- гибкость – умение адаптироваться к меняющимся условиям;
- широта – фокусирование на большом количестве действий;
- критичность – способность оценивать себя и окружающую среду;
- самостоятельность – способность видеть возникающие трудности.

Воображение – способность создания новых образов на основе ранее полученных ощущений и знаний. При спортивной подготовке проявляется в разработке новых путей и последовательностей выполнения упражнений.

Таким образом физическая активность способна развивать основные когнитивные способности человека и задействовать различные области человеческого мозга. Однако учитывая специфику различной физической подготовки студентов и сидячий образ жизни необходимо выполнять ряд условий для благотворного влияния спорта на умственную активность:

- регулярный характер тренировок;
- соответствие интенсивности тренировок физическим способностям;
- баланс отдыха и нагрузок;
- нормализация режима питания и сна;
- включение в тренировку работу мышц, не работающих при умственной деятельности.

Теперь рассмотрим, какие виды спорта могут оказывать наибольший эффект на развитие умственных способностей студентов. Научно доказано, что физическая активность

положительно влияет на работу центральной нервной системы и повышает активность гиппокампа, части мозга, отвечающей за память и мышление. Поэтому лучшим выбором будут упражнения, учащающие сердцебиение и насыщающие кровь кислородом. Физические упражнения можно разделить на две группы: анаэробные и аэробные. При анаэробных упражнениях организм не успевает усваивать кислород вдыхаемого воздуха, а при аэробных обеспечивается более полная его утилизация. Аэробная группа упражнений – это неторопливый бег на средние и дальние дистанции, плавание, ходьба, гребля в невысоком темпе, волейбол, бадминтон. Во время этих упражнений кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ [3].

Плавание оказывает положительное воздействие на нервную систему, благодаря различным температурным режимами способными тонизировать и расслаблять нервную систему. В процессе плавания развивается концентрация и внимательность, человек получает множество тактильных ощущений, способствующих снятию стресса и расслаблению. Пловец задействует практически все виды памяти при выполнении упражнений. Благодаря интенсивным движениям улучшается кровоснабжение мозга.

Ходьба – одна из самых доступных физических активностей. В зависимости от интенсивности регулируется насыщение кислородом организма и улучшается мозговая активность.

Бег – средство укрепления психики и снятия стресса. Во время бега тренируется координация, концентрация и сила воли.

Езда на велосипеде способствует улучшению памяти, за счет получения различных видов ощущений во время езды. Также езда на свежем воздухе устраняет признаки стресса и переутомления.

Силовые тренировки способствуют профилактике когнитивных нарушений и расстройств.

Командные виды спорта способствуют не только физической подготовке, но и развитию концентрации внимания, координации, логического и тактического мышления.

Итак, подводя итог, сформулируем основные положительные эффекты физических упражнений на когнитивные способности студентов:

1. Улучшение деятельности головного мозга и механизмов переключения внимания.
2. За счет поступления кислорода и тренировки нервных окончаний, улучшается способность к концентрации и восприятию информации.
3. Улучшается память.
4. Повышается уровень стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности.

Таким образом, существуют различные виды физических упражнений способных развивать умственные способности студента. Активность один из лучших способов снятия стресса и эмоциональной разгрузки, повышения работоспособности и концентрации. Чем лучше человек развит физически, тем лучше работает его нервная система и мозговая активность.

1. Аминов Н.А. Психология способностей: словарь понятий и определений / Н.А. Аминов, В.С. Чернявская, И.И. Черемискина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2018. – 52 с.
2. Гириная А.Ю. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации / А.Ю. Гириная, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018 – 75 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.

Проскурина Е.Ф., Титова А.С.

Плавание: комплексное влияние на организм

Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-91

Аннотация

Представленная исследовательская работа посвящена влиянию плавания на внутренние системы человека и его общее здоровье. Авторами рассмотрены теоретические аспекты данного явления и представлена классификация видов плавания, применяемых в целях оздоровления и физического воспитания. Также, перечислены основные системы и качества, на развитие которых занятия плаванием оказывают положительный эффект.

Ключевые слова: плавание, влияние плавания, здоровье, организм, физические нагрузки.

Abstract

The presented research work is devoted to the influence of swimming on the internal systems of a person and his general health. The authors considered the theoretical aspects of this phenomenon and presented a classification of the types of swimming used for the purposes of health improvement and physical education. Also, the main systems and qualities are listed, on the development of which swimming lessons have a positive effect.

Keywords: swimming, influence of swimming, health, body, physical activity.

Поддержание здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений человеческой деятельности. В современных условиях существует множество вариантов спортивной активности. Одним из самых эффективных и наименее травмоопасных является плавание. В общем смысле плавание – умение передвигаться по поверхности воды [1]. Оно применяется в целях поддержания общего здоровья организма, реабилитации после заболеваний, а также как способ эмоциональной разгрузки и развлечения. Занятия плаванием расходуют большой объем энергии, способствуя укреплению мышц и снижению жировой массы тела, за счет разницы температур воды и воздуха укрепляется иммунитет. Во время плавания человек испытывает чувство легкости и психологической разгрузки. На сегодняшний день существует множество видов и направлений плавания, рассмотрим их более подробно.

Рекреативное или прикладное плавание заключается в обучении людей плаванию и использованию данного навыка в жизни. Может осуществляться как самостоятельно, так и в рамках занятий в образовательных и оздоровительных учреждениях. Направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей.

Оздоровительное плавание используется как средство физического развития и поддержания здоровья. Оздоровительным плаванием могут заниматься различные группы лиц по возрасту и уровню спортивного развития.

Лечебное (реабилитационное) плавание предназначено для лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Главной целью такого плавания является восстановление поврежденных или утраченных физических способностей организма из-за болезни при помощи специально разработанного комплекса упражнений.

Кондиционное плавание применяется в целях повышения уровня плавательной подготовки. В рамках данного вида происходит совершенствование техники плавания, выносливости и длительности тренировок, а также поддержание уже имеющегося уровня плавания (поддержание спортивного долголетия).

Адаптивное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности. Данный вид способствует социализации и участию лиц с ограниченными возможностями в

спортивных соревнованиях. Адаптивное плавание требует специальной подготовки тренеров и разработки методики занятий.

Спортивное плавание один из наиболее популярных видов. В данном виде плавания ключевым является спортивный интерес и спортивные тренировки для достижения результатов и участия в соревнованиях. Применяется людьми с высоким уровнем физической подготовки и умением держаться на воде [2].

Таким образом, плавание способствует разностороннему развитию человека, помогает восстановлению организма, повышает уровень удовлетворенности и способствует социализации в обществе. Двигательная активность в водной среде способствует укреплению органов и систем человека. Рассмотрим более конкретное влияние плавательных тренировок на разные системы организма человека.

- Сердечно-сосудистая система.

Во время плавания за счет горизонтального положения сердцу становится легче качать кровь, улучшается кровоток и кровенаполнение сосудов. За счет давления воды повышается эластичность сосудов и уменьшается вероятность застоев крови. За счет динамических движений задействуются резервные силы, облегчающие работу сердца. Воздействие температур и гидромассаж активизируют сокращения сосудов, что является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, при занятиях плаванием происходит укрепление стенок сосудов и сердца, увеличивается его мощность.

- Дыхательная система.

При плавании за счет активных движений происходит увеличение вентиляции легких, подвижность грудной клетки и укрепление дыхательной мускулатуры. За счет усиленного дыхания, чередования задержки на вдохе и выходе увеличивается объем легких и их жизненная емкость. Зависимость дыхания от движений руками в воде формирует новые дыхательные привычки. Горизонтальное положение способствует выводу мокроты из дыхательных путей и облегчению дыхания. При регулярных занятиях тренируются дыхательные мышцы, снижается риск легочных заболеваний и осложнений после них.

- Нервная система.

Плавание является хорошим способом снятия стресса и эмоциональной разгрузки. Положительное влияние на нервные клетки связано также с различными температурными режимами способными тонизировать и расслаблять нервную систему. Плавание требует концентрации и внимательности, тактильные ощущения вызывают приятные ощущения и расслабленность. Пловец использует практически все органы восприятия и виды памяти при выполнении упражнений.

Иммунная система.

Плавание общепризнанное средство повышения иммунитета. Закаливания, а также укрепление различных систем организма повышает устойчивость к вирусным и простудным заболеваниям.

Костно-мышечная система.

Во время плавания прорабатываются все мышцы, происходит равномерное распределение нагрузки. За счет сопротивления воды человеку приходится прилагать больше усилий для совершения движений, однако вода поддерживает тело предотвращая появление травм. Занятия развивают выносливость, гибкость и силовые качества. Работа мышц формирует спортивную фигуру и устраняет мышечные зажимы.

Опорно-двигательный аппарат.

Нахождение в воде освобождает позвоночник от давления массы тела, снимает напряжение опорно-двигательного аппарата. Благодаря этому создаются условия для исправления нарушений осанки, восстановления двигательных функций. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия людям с избыточным весом для занятий и выполнения физических упражнений, которые на суше вызывали у них большие затруднения [3].

Органы пищеварения.

Упражнения в воде помогают восстановить органы пищеварения и воспалительные процессы после заболеваний пищеварения. Повышенная теплоотдача в воде активизирует

обмен веществ в организме, поэтому при занятиях плаванием расходуется больше энергии, чем в других видах спорта. В целом этот эффект можно использовать для снижения веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной массы) и пассивной (жировой тканей) [4].

Таким образом, плавание оказывает положительное влияние практически на все системы организма. Вследствие чего ведется активная популяризация массового плавания в качестве занятий физической культурой и спортом как на уровне государства, так и на уровне отдельных организаций. Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, физических возможностей человек. Являются средством реабилитации после множества заболеваний и средством их профилактики. Плавание не только вид спортивных занятий или оздоровления, но и способ психологического воспитания и снятия напряжения. В процессе занятий повышается уровень дофамина – гормона радости, и снижается уровень кортизола – гормона стресса, что приводит к улучшению самочувствия и работоспособности человека.

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] : 72500 слов и 7500 фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Азъ, 1994. - 907, [1] с.
2. Сидоров Д.Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.-Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 38 с.
3. Клименко А. А. Плавание в системе оздоровления обучающихся: метод. указания / сост. А. А. Клименко, Т. В. Ковалева, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 31 с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 313 с.

Пшеунова Л.И.¹, Сердюкова Е.В.²

Особенности педагогической деятельности в системе дистанционного обучения

¹*Северо-Кавказская государственная академия
(Россия, Черкесск)*

²*Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-92

Аннотация

В статье рассматривается специфика педагогической деятельности преподавателя при дистанционном обучении. Освещается сравнительная деятельность преподавателей при дистанционном и традиционном обучении. Выделены особые черты преподавателя как консультанта дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, коммуникационные технологии, аутентичность, толерантность, нравственный облик личности, демократический стиль общения.

Abstract

The article discusses the specifics of the pedagogical activity of a teacher in distance learning. The comparative activity of teachers in distance and traditional education is highlighted. The special features of the teacher as a distance learning consultant are highlighted.

Keywords: distance learning, communication technologies, authenticity, tolerance, moral character of a person, democratic style of communication.

Сущность педагогической деятельности с применением дистанционных образовательных технологий заметно отличается от тех преподавателей, которые работают в традиционном формате. В основе образовательного процесса при дистанционном обучении

находится, в первую очередь, целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося. Насколько изменилась роль преподавателя, осуществляющего педагогическую деятельность, в системе дистанционного обучения?

Во-первых, намного усугубляется деятельность по разработке учебных курсов в результате ускоренного развития и технологической основы. Это обязывает преподавателя приобретать специальные навыки работы в новой ситуации, так как нет возможности создать дистанционный учебный курс просто посредством перевода в компьютерную форму учебного материала очного обучения.

Во-вторых, в противовес классической модели образования, где кардинальным лицом был и сохраняется преподаватель, центр тяжести при применении новых информационных технологий в будущем сместится на обучающегося. Основная функция преподавателя сводится к содействию с обучающимися в его деятельности: они должны всячески помогать благополучному продвижению обучающегося в огромном потоке учебной информации, облегчать разрешение привлекающих, проявляющих проблем оказывать помощь в освоении большего и разного материала.

В третьих, в традиционной учебной группе преобладает суммарная обратная связь преподавателя с группой, а не с конкретным обучающимся. Новейшие коммуникационные технологии дают возможность осуществлять взаимосвязь преподавателя с обучающимися, более активными, что довольно-таки утомительно и трудоемко по времени, и требуют от преподавателя значительных дополнительных усилий.

Преподаватель дистанционного обучения - это педагог, который осуществляет не только методическую, но и организационную помощь обучающимся, и владеющий глубокими знаниями в сфере информационных технологий. То есть, это специалист, который хорошо владеет традиционной образовательной технологией и способен адаптировать ее к применению дистанционно.

При определении требований к преподавателю, реализующему учебный процесс в рамках дистанционного формата можно выделить следующие особенности:

- Учет особенностей непрямого общения при обучении;
- Применение новейших информационных технологий для доставки учебного материала и регулярной обратной связи;
- Систематическая работа по содействию, коррекции и правильному направлению учебной деятельности обучающегося;
- Постоянный контроль и поднятие мотивации обучающихся.

На основании данных особенностей, можно сделать сравнительный анализ деятельности преподавателя при дистанционном и традиционном формате обучения.

Таблица 1

Деятельность преподавателей при дистанционном и традиционном обучении.

Основные составляющие деятельности	Главная задача преподавателя	
	при традиционной форме обучения	при дистанционной форме обучения
<i>Основная задача педагога</i>	<i>Передача содержания курса дисциплины, оптимизировать излагаемый учебный материал</i>	<i>Ориентирование деятельности обучающихся на усвоение учебного материала, полные ответы на вопросы, правильная организация самой работы</i>
<i>Акцент обучения</i>	<i>Содержание обучения</i>	<i>Организация процесса учения и самоучения, усиление методического сопровождения курса дисциплины</i>
<i>Внимание</i>	<i>Знание теоретической части курса</i>	<i>Развитие практических навыков на основе теоретических знаний</i>
<i>Цель обучения</i>	<i>Устанавливается преподавателем</i>	<i>Согласование между преподавателем и обучающимся</i>
<i>Налаживание контакта с обучающимися</i>	<i>Учет индивидуальных, психологических и физиологических особенностей обучающегося</i>	<i>Применение современных компьютерных технологий, учет возникновения трудностей как учебного, так и психологического характера</i>

На сегодняшний день, общение и консультирование обучающегося через Интернет по различным учебным вопросам становится неотъемлемой частью профессиональной деятельности преподавателя. Можно выделить следующие основные черты преподавателя как консультанта дистанционного обучения:

1. **Аутентичность.** Отчасти аутентичность обобщает многочисленные свойства личности, в первую очередь выражение частности, искренности преподавателя по отношению к обучающемуся. Аутентичный человек является самим собой не только в своих естественных, непринужденных реакциях, но и в целостном поведении. От правильного поведения преподавателя-консультанта зависит правильная организация учебного процесса. Так, если консультант значительную часть времени будет таиться за профессиональной своей ролью, то, по всей видимости, обучающийся будет прятаться от него. Аутентичный консультант – в наибольшей степени подходящая модель для созидательных, креативных и особенно хорошо обучаемых людей.
2. **Толерантность.** Преподаватель-консультант должен внимательно, тщательно оценивать обучающихся, их взгляды, индивидуальные черты личности, но это все надо делать без лишнего обсуждения, некатегорично, а несколько лояльно по отношению к обучающимся. Систематически поощряя, давая позитивные комментарии, втягивая в различные тематические дискуссии, преподаватель всем этим значительно повышает интерес обучающегося к получению качественного образования, а также способствует к повышению учебного процесса.
3. **Взятие личной ответственности.** Чувство ответственности дает возможность преподавателю свободно и осознанно делать выбор на любом этапе консультирования: соглашаюсь и, уступая с конкретными доводами обучающегося или же втягиваясь в продуктивную дискуссию. В то же время личная ответственность делает возможным более конструктивно воспринимать критику. В такой ситуации критика является полезной обратной связью, повышает эффективность профессиональной деятельности.
4. **Постановка реалистичных задач.** В большинстве случаев достигнутые успехи стимулируют поставить перед собой еще большие цели, а неудача, наоборот несколько снижает уровень притязания. Надо всегда помнить, что любой преподаватель-консультант независимо от уровня его профессиональной подготовки, не всемогущ. Он не в состоянии помочь всем обучаемым решить их различные по сложности проблемы, а также пройти всем учебный курс на «отлично». Объективная оценка собственных возможностей преподавателя и возможностей обучающихся предоставит возможность поставить реалистичные, разумные цели и задачи.

Значительное место в образовательном процессе играют такие общепринятые способности как: пронизательность, качество речи, безошибочность, логичность, простота, выразительность, благозвучие, и другие. У преподавателя должна быть реальная потребность в формировании нравственного облика личности и совершенствовании своих интеллектуальных возможностей. Преподавателю должны быть присущи такие качества, как чувство такта, меры, адекватное отношение и ответственность к недочётам собственной деятельности, критичность.

Все названные профессиональные качества преподавателя взаимосвязаны, формируют единое целое и сильно влияют на творческую индивидуальность и образ преподавателя.

При подготовке и организации дистанционного обучения необходимо соблюдать определенные принципы и правила проведения занятий:

1. **Неприемлемость принудить к обучению.** При непрямом контакте с обучающимися практически нереально навязать обучение, то есть у них самих должно быть желание учиться. Эта ключевая закономерность свойственна любой обучающей ситуации, а для дистанционного обучения становится

- решающей. Процесс обучения формируется так, чтобы основными стали познавательные мотивы, которые приводят к положительным эмоциям, повышают степень активности личностей и эффективности обучения.
2. Паритетность всех субъектов учебного процесса. Роль преподавателя дистанционного обучения заключается в том, чтобы обучающиеся поменяли роль пассивного обучаемого на активного.
 3. Демократичная форма общения. Эта форма вынуждает преподавателя дистанционного обучения выбрать именно демократический стиль общения, стабильно поддерживает благоприятный, плодотворный и эмоциональный фон.
 4. Стимулирование самостоятельной работы обучающегося. Временами необходимо дать возможность обучающемуся поступать самостоятельно. Имеется в виду, что ему предоставляется определенная степень активности, соизмеримая со степенью активности преподавателя не только в определенной цели, задачи, но и в организации процесса их достижения. При этом, преподаватель обязан всячески поощрять и способствовать росту самостоятельности в процессе обучения.

Таким образом, в ходе сравнительного анализа традиционной и дистанционной формы обучения, следует говорить об аутентичности, толерантности, взятия личной ответственности. Вместе с тем, необходимо руководствоваться определенными принципами, критериями проведения учебных занятий.

1. Бертон В. Принципы обучения и его организация. – М.: Педагогика, 2014. – 220с.
2. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. М.: Аспект-Пресс, 2014. – 278с.
3. Дьюи Дж. Психология и педагогика мышления (Как мы мыслим). / Пер. с англ. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 310с.
4. Хуторской А.В. Интернет в школе. Практикум по дистанционному обучению. – М., 2000. – 304 с.
5. На урок - в интернет! Всероссийский конкурс «Дистанционный учитель года» // под ред. А.В.Хуторского. ИОСО РАО. – М., 2000. – 299 с

Пятериков М.Д.¹, Лях Ю.А.^{1,2}

Коммуникативная компетентность студентов

¹Институт социально-гуманитарного образования
Московского государственного педагогического университета

²Московский психолого-социальный университет
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-93

Аннотация

В статье заявлена актуальность изучения коммуникативной компетентности, которая обусловлена тенденциями изменений, происходящих в системе образования в настоящее время. Аргументировано доказано, что коммуникативная компетентность является одной из наиболее важных, она обеспечивает успех деятельности в меняющихся условиях. В статье представлен механизм формирования коммуникативной компетентности у студентов.

Ключевые слова: коммуникация, коммуникативная компетентность, способность, знание, общение, боязнь общения, студент, публичные выступления.

Abstract

The article states the relevance of studying communicative competence, which is due to the trends of changes taking place in the education system at the present time. It has been argued that communicative competence is one of the most important, it ensures the success of activities in changing conditions. The article presents a mechanism for the formation of communicative competence among students.

Keywords: communication, communicative competence, ability, knowledge, communication, fear of communication, student, public speaking.

Коммуникативная компетентность стала центром высшего образования за последние пару десятилетий. Способность эффективно общаться часто включается в качестве основной цели обучения на бакалавриате наряду с другими ключевыми навыками, такими как критическое мышление и решение проблем. Если взять за основу, что общение – это многоплановый процесс взаимодействия людей, порождаемый потребностями совместной деятельности, а быть компетентным в чем-либо означает, что индивид знает, что делаете, то, когда мы объединяем эти термины, мы получаем следующее определение: коммуникативная компетентность относится к знанию эффективных и подходящих моделей общения и способности использовать и адаптировать это знание в различных контекстах. Чтобы лучше понять это определение, давайте разберем его компоненты.

Первая часть определения, которую мы раскроем, касается *знаний*. Когнитивные элементы компетентности включают в себя знание того, как что-то делать, и понимание того, почему все делается именно так, а не иначе. Студенты могут развивать познавательную компетентность, наблюдая и оценивая действия лектора или сокурсников. Когнитивная компетентность также может быть развита посредством обучения. По мере того, как обучающийся формирует запас коммуникативных знаний, основанных на его личном опыте и полученной информации на лекционных занятиях, он также будет развивать поведенческую компетентность.

Вторая часть определения коммуникативной компетенции — это *способность использовать знания*. Индивидуальные факторы влияют на способность обучающегося делать что-либо. Не у всех одинаковые спортивные, музыкальные или интеллектуальные способности. На индивидуальном уровне на компетентность влияют физиологические и психологические особенности индивида. С точки зрения физиологии, возраст, зрелость и способность к общению влияют на компетентность. С точки зрения психологии, настроение человека, уровень стресса, личность и уровень опасений общения (уровень беспокойства по поводу общения) влияют на компетентность. Все эти факторы либо помогут, либо помешают обучающемуся, когда он попытается применить полученные знания в реальном поведении при общении.

Третья часть определения — это способность адаптироваться к различным *контекстам*. Что является компетентным, а что нет, зависит от социального и культурного контекста, что делает невозможным наличие только одного стандарта того, что считается коммуникативной компетентностью.

Знание аспектов компетентности является важным первым шагом на пути к развитию компетентности. Каждый, студент, который поступает в тот или иной ВУЗ, уже имеет некоторый опыт и знания в области коммуникации. Однако, хотя и существует множество правил и норм, связанных с вербальной и невербальной коммуникацией, обучающиеся редко получают подробные знания о том, как это делать в самом образовательном учреждении. Вместо этого они учатся, наблюдая за другими и путем проб и ошибок в их собственной невербальной коммуникации. Очевидно, что компетентность включает в себя вербальные и невербальные элементы, но она также применима ко многим ситуациям и контекстам.

Коммуникационная компетентность необходима для понимания этики общения, развития культурной осведомленности, умения использовать компьютерную коммуникацию и возможности критически мыслить. Компетентность включает в себя знания, мотивацию и навыки. Недостаточно знать, из чего состоит хорошее общение; у студента также должна быть мотивация для размышлений и улучшения своего общения, а также навыки, необходимые для этого.

Что касается компетентности, у всех обучающихся без исключения есть области, в которых они обладают навыками, и области, в которых у них существуют недостатки. В большинстве случаев каждый из слушателей можем сознательно принять решение поработать над своими недостатками, что может потребовать значительных усилий.

Один из способов развить коммуникативную компетентность - стать более осознанным коммуникатором. Внимательный коммуникатор активно и плавно обрабатывает информацию, чувствителен к коммуникативным контекстам и различным точкам зрения и способен адаптироваться к новым коммуникативным ситуациям. Становление более осознанным коммуникатором имеет много преимуществ, в том числе достижение целей общения, избежание стереотипов и уменьшение конфликтов. Достигает ли слушатель повседневных коммуникативных целей или нет, зависит от его коммуникативной компетентности. Различные способы общения могут сигнализировать о том, общается он осознанно или нет.

Большое количество исследований, проведенных учеными в области коммуникации, показывают, что среди студентов распространено опасение общения. Боязнь общения — это страх или тревога, испытываемые человеком из-за фактического или воображаемого общения с другим человеком или людьми. Боязнь общения включает в себя множество форм общения, а не только публичные выступления. От 15 до 20 процентов студентов бакалавриата имеют высокий уровень боязни общения, что означает, что они, как правило, обеспокоены общением. Кроме того, 70 процентов студентов испытывают некоторую особенность боязни общения, а это означает, что устранение коммуникативной тревожности, принесет пользу большинству студентов.

Беспокойство перед публичными выступлениями — это тип боязни общения, который вызывает физиологические, когнитивные и поведенческие реакции у людей, когда они сталкиваются с реальным или воображаемым представлением. Исследования тревожности перед публичными выступлениями были сосредоточены на трех ключевых способах решения этой распространенной проблемы: систематической десенсибилизации, когнитивной реструктуризации и обучении навыкам. Коммуникационные навыки, как правило, единственные навыки, которые явно решают проблему опасений общения, что важно, поскольку боязнь общения «связана с негативными академическими последствиями, такими как негативное отношение к процессу обучения, более низкая общая успеваемость, более низкие итоговые оценки за курс и более высокие показатели отсева из высшего учебного заведения». Даже если студент способный, подготовленный, и мотивированный, боязнь общения и боязнь публичных выступлений могут отвлекать от его от общения в целом.

Таким образом, коммуникативная компетентность относится к знанию эффективных и подходящих моделей общения, а также к способности использовать и адаптировать эти знания в различных контекстах.

Чтобы быть компетентным коммуникатором, вы должны обладать когнитивными знаниями об общении, основанными на наблюдениях и инструкциях; понимать, что индивидуальные, социальные и культурные контексты влияют на компетентность; и быть в состоянии адаптироваться к этим различным контекстам.

Уровни коммуникативной компетенции включают бессознательную некомпетентность, сознательную некомпетентность, сознательную компетентность и бессознательную компетентность.

Чтобы развить коммуникативную компетентность, вы должны стать более осознанным коммуникатором и лучше контролировать себя.

Боязнь общения относится к страху или беспокойству, испытываемому человеком из-за реального или воображаемого общения с другим человеком или людьми. Тревога публичных выступлений — это форма Боязни общения, которая более конкретно фокусируется на тревоге по поводу публичной презентации. И то, и другое обычно встречается у большинства людей, и ими можно управлять с помощью различных стратегий.

1. Абрамкина О. Г. Учебный диалог как средство формирования коммуникативной культуры обучающихся: Электронный ресурс.: дис. канд. пед. наук / 13.00.01. О. Г. Абрамкина. М.: РГБ, 2003. 60
2. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли / Асмолов А.Г. – М.: Просвещение, 2011.

3. Бубнова Г.И., Морозова И.В. Компетентностный подход: методика оценивания речевой продукции / Вестник Московского Университета, серия 19, Лингвистика и межкультурная коммуникация, 2009, №2, с. 112-119.
4. Епишина, Л.В. Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности. // Начальная школа. - 2007. - №11.
5. Запятая О. В. Коллективный способ обучения.// Научно-методический журнал . - 2011. - №12.
6. Львов М. Р. Риторика. Культура речи / М. Р. Львов. М.: Изд-во Центр «Академия», 2002. - 230 с.
7. Наливайко Т. Е., Шинкорук М. В. Сущность и структура социальной и коммуникативной компетентностей личности//Ученые записки Комсомольского- на-Амуре государственного технического университета. 2010. №. 2. С. 50-54.
8. Хомский Н. Хомский Н. Язык и мышление / Н.Хомский. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 122 с.

Рахматов А.А.

Система высшего образования в Российской империи в начале XX века

*Международная академии бизнеса и управления
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-94

Аннотация

В данной статье автор анализирует систему высшего образования в России начала XX века, где после выполнения обязательных работ и успешной сдачи экзаменов студент получал выпускное свидетельство, в котором обозначались предметы, входившие в состав избранного студентом учебного плана для соответствующего факультета, и удостоверялось подписью декана и секретаря факультета, что студентом выдержаны экзамены по тем предметам плана, которые входят в состав полукурсовых испытаний, а также выполнены все прочие работы, назначенные для данного учебного плана согласно постановлениям факультетов.

Ключевые слова: государственный экзамен, самостоятельная работа, профессорское звание, программа обучения, магистерский экзамен, диссертация.

Abstract

In this article, the author analyzes the system of higher education in Russia at the beginning of the XX century, where after completing mandatory work and successfully passing exams, the student received a graduation certificate, which indicated the subjects that were part of the curriculum chosen by the student for the corresponding faculty, and was certified by the signature of the dean and secretary of the faculty that the student passed exams in those subjects of the plan which are part of the semi-course tests, as well as all other works assigned to this curriculum according to the resolutions of the faculties have been completed.

Keywords: state exam, independent work, professorship, study program, master's exam, dissertation.

Студенты, сдавшие государственные экзамены какого-либо факультета, получали диплом I степени. Если 3/4 отметок были «весьма удовлетворительно», этот диплом давал право на чин X класса. Диплом II степени (при всех «удовлетворительных» отметках) давал право на чин XII класса.

Введение предметной системы означало увеличение доли самостоятельной работы студентов. Наряду с лекциями, остававшимися основным методом обучения, студенты под руководством преподавателей выполняли самостоятельные работы научного характера, вели практические занятия или упражнения, служившие дополнением к лекциям и называвшиеся семинариями. Семинарии существовали для того, чтобы ввести в самостоятельные занятия научную работу; просеминарии — ввести студентов в изучение какого-либо предмета, ознакомить его с материалом по первоисточникам и с методами его разработки. К занятиям в просеминариях допускалось не более 30 студентов; для получения зачета по ним студент обязан был посещать их в течение двух полугодий при 2 часах в неделю или в течение одного

полугодия при 4 часах. Во время пребывания на факультете студент для получения выпускного свидетельства обязан был получить зачет по определенному количеству просеминариев.

По окончании университета наиболее способным и проявившим ярко выраженные склонности к исследовательской работе студентам предлагали остаться при кафедрах для подготовки к профессорскому званию. «Приготовление к профессорскому званию» было рассчитано по меньшей мере на 4 года. На весь этот период «аспиранту» предоставлялась стипендия в размере 1200 руб. в год (данные на 1914 год), которая покрывала необходимые расходы на жизнь и занятия наукой. Этот путь пополнения профессорско-преподавательского корпуса был одним из основных.

Число студентов, оставляемых при университетах, в 1909 году составило 138 человек, из них было командировано за границу 58 человек; в 1911 году — 113, из них командировано за границу 40; в 1912 году — соответственно 287 и 19; в 1913 году — 120 и 33. В 1913 году ассигнования на подготовку преподавателей для высшей школы составили 155 тыс. руб. В 1914 году в связи с началом Первой мировой войны они были сокращены до 130 тыс. руб.

От молодых ученых, оставленных для подготовки к профессорскому званию, не требовалось посещать лекции и семинары, сдавать какие-либо экзамены или выполнять курсовые работы. Почти все претенденты должны были вначале сдать лишь устный экзамен на степень магистра, а затем представить и успешно защитить магистерскую диссертацию.

Сдача магистерского экзамена давала право на занятие должности приват-доцента любого университета. Для получения степени магистра соискатель, сдавший экзамен, должен был представить диссертацию, одобренную университетской комиссией. Как правило, в качестве диссертации представлялась опубликованная работа. За щита называлась «диспутом», о дате проведения которого объявлялось заранее. Председательствовал на диспуте ректор или проректор, присутствовали все профессора и преподаватели соответствующего факультета, профессора с других факультетов, специалисты из других организаций, студенты. Специальный ученый совет отсутствовал, вопрос решался сообществом ученых.

В начале защиты зачитывалась биография соискателя, список его научных достижений. Затем выступали официальные оппоненты, назначенные университетом, неофициальные оппоненты и любые желающие. На высказанные критические замечания соискатель должен был отвечать по каждому пункту. Диспут занимал от 6 до 9 часов. В тайном голосовании по окончании дискуссии принимали участие все преподаватели факультета, пришедшие на диспут. Вопрос решался простым большинством.

В период с 1904 по 1913 год во всех русских университетах защитили диссертации на степень доктора медицины 329 человек, историко-филологических наук — 37, физико-математических наук — 81 и юридических наук — 44. Из-за более высоких требований к кандидатам на степень доктора большинство отечественных профессоров имели лишь магистерскую степень. Степень же доктора присваивалась лишь тем ученым, чьи диссертации имели фундаментальное научное значение. Наибольшее количество докторских диссертаций за указанное десятилетие было защищено в Московском университете — 179, в Киевском — 63, в Казанском — 57, в Петербургском — 42 и Одесском — 36.

Второе десятилетие XX века ознаменовано тем, что в 1911 году статус высших учебных заведений получили Московские, Петербургские, Киевские, Казанские, Одесские, Харьковские, Томские и Варшавские женские курсы. К 1917 году в России насчитывалось до 30 общественных и частных высших женских учебных заведений. Три образовательных учреждения — Медицинский и Педагогический институты в Петербурге и Высшие женские богословские курсы в Москве — давали женщинам высшее образование на основе государственного обеспечения.

Важной особенностью начала XX столетия стало создание неправительственной системы высшего образования. «Неправительственная» высшая школа России, получившая бурное развитие в 1900—1917 годах, создавалась в ответ на неспособность государственных образовательных учреждений удовлетворять формирующиеся потребности в знаниях, необходимых обществу.

«Вольной» высшей школы стали в начале XX века представители интеллигенции, либеральная профессура, активисты в области защиты прав женщин. Так появились

общественные и частные высшие учебные заведения. Первые стремились к просветительской деятельности, вторые были рассчитаны на получение прибыли за счет оказания платных образовательных услуг.

В 1905 года в стране было 14 «вольных» высших учебных заведений, к 1907 году их число возросло до 36, к 1913 году увеличилось еще на 26. К 1917 году в России насчитывалось более 80 общественных и частных учебных заведений.

«Вольная» высшая школа открыла свои двери и для тех, кто не поступил по конкурсу в государственные вузы, и для «лиц иудейского исповедания», и для тех, кого исключали из императорских университетов по идейным соображениям и за участие в «беспорядках».

Широкий простор в рамках «неправительственного» сектора получило высшее женское образование. В 1917 году число слушателей курсов составило 23 796, что почти в 2 раза больше чем в 1908—1909 годах.

В начале XX столетия существовала достаточно разветвленная сеть частных женских учебных заведений. Она была немногочисленной по сравнению с общественным сектором. Тем не менее, в 1917 году в частных вузах обучалось 3919 женщин. Есть примеры совместного обучения мужчин и женщин в «неправительственных» вузах. Таким вузом был созданный В.М. Бехтеревым (1857 – 1927) Психоневрологический институт, ряд частных университетов, появившихся в Москве, Одессе, Томске, других городах.

В «неправительственных» учебных заведениях начала XX столетия выделяются народные университеты: Московский городской народный университет им. А.Л. Шанявского (1908), Томский народный университет им. П.И. Макушина (1915), Народный университет в Нижнем Новгороде (1916).

Стремительное развитие «неправительственного» сектора высшей школы привело к тому, что накануне Первой мировой войны их количество сравнялось с числом императорских высших учебных заведений. «Вольные» вузы заполнили такие недостающие звенья, как педагогические, медицинские, экономические, музыкальные и т.д. открывшие дорогу к высшему образованию женщинам.

1. Багдасарьян Н.Г. Ценность образования в модернизирующемся обществе / Н.Г.Багдасарьян // Педагогика. - 2008. - № 5. - С. 34-39
2. Бобров В.В.Актуальные проблемы современного содержания образования / В.В. Бобров // Философия образования. - 2002. - № 5. - С. 182-197.
3. Болонский процесс: нарастающая динамика и многообразие (документы международных форумов и мнение европейских экспертов). М., 2003.
4. Болонский процесс и его значение для России. Интеграция высшего образования в Европе / Под ред. К. Пурсайннена и С.А. Медведева. - М.: РЕЦЭП, 2005. - 199с.
5. Вержбицкий А.А. Новая образовательная парадигма и контекстное обучение / А.А. Вержбицкий - М.: ИЦ, 1999.- 200 с.
6. Воскресенская Н.М. Опыт разработки стандартов образования в зарубежных странах / Н. М. Воскресенская // Вопросы образования. - 2004. - №3.- С. 55-60
7. Дахин, А. Н. Российское образование: модернизация или развитие?/ А. Н. Дахин// Народное образование. - 2003. - № 2. - С. 113.

Родионов Ю.А., Оленчинков Д.В., Ильченко А.Е.

Пути формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-95

Аннотация

В данной статье рассмотрены методы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов, обращено особое внимание на необходимость индивидуализированного подхода, а также отражено, что интерес к спорту у студенческой молодежи прослеживается, однако, интерес к физической культуре, как учебной дисциплине не редко отсутствует.

Ключевые слова: мотивация, занятие спортом, отношение к спорту, здоровье, студенты, физическая культура.

Abstract

This article discusses the methods of forming motivation for physical education among students, pays special attention to the need for an individualized approach, and also reflects that interest in sports among students is traced, however, interest in physical culture as an academic discipline is not rarely absent.

Keywords: motivation, sports, attitude to sports, health, students, physical education.

Актуальность выбранной темы обуславливается тем, что воспитание физической культуры у студентов играет важную роль в реализации национальной политики государства, так как она необходима для поддержания и укрепления здоровья одной из важнейших возрастных групп населения, от которой зависит будущее страны.

Главной целью данной работы является очерчивание основных векторов развития, которые помогут обеспечить интеграцию физической культуры в повседневную жизнь студента.

Но, прежде чем говорить о путях формирования физической культуры, необходимо дать определение исследуемой категории. Физическая культура – это комплекс спортивных мероприятий, целью которых является гармоничное развитие физических и духовных способностей человека.

Таким образом, физическая культура направлена на повышение физической подготовки человека, а именно: улучшение физической формы, укрепления мышц, улучшения координации движений и гибкости, развития выносливости и уменьшения риска заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью. Кроме того, занятия физической культурой могут повышать настроение, снижать стресс, улучшать сон и повышать уровень самодисциплины и самоконтроля.

Физическая культура необходима для поддержания и укрепления здоровья, улучшения физической формы, укрепления мышц, улучшения координации движений и гибкости, развития выносливости и уменьшения риска заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью. Кроме того, занятия физической культурой могут повышать настроение, снижать стресс, улучшать сон и повышать уровень самодисциплины и самоконтроля.

1. Предложить разнообразные виды спорта и упражнений, чтобы каждый студент мог найти что-то, что подходит именно ему. Здесь важно подметить, что наличие тренажеров и специализированного подхода к занятиям на тренажерах может стать фактором привлечения студентов к занятиям физической культурой, что положительно скажется как на успеваемости студента, так и на его здоровье.
2. Организовать групповые занятия, например, фитнес, йогу, танцы или командные игры. Здесь речь в первую очередь так же идет о индивидуализированном подходе. Поскольку студенты – практически сформировавшиеся личности, они зачастую четко понимают, что их физические возможности ориентированы на определенную деятельность. Наличие описываемых групповых занятий могло бы повысить интерес к занятиям физической культурой, как учебной дисциплиной, у студентов. Интерес тот факт, что не мало студентов посещает групповые занятия подобного рода вне учебного процесса, за дополнительную плату, так как находят вне образовательного учреждения индивидуальный подход.

Представленные данные основаны на небольшом социологическом опросе, проведенном авторами исследования. Согласно данным опроса около 70% респондентов (из 65 опрошенных студентов ЮРИУ РАНХиГС, см. рис. 1) посещают спортивный зал, студии фитнеса и растяжки, танцевальные студии отдельно от образовательного процесса, что сигнализирует о наличии социального запроса относительно индивидуализированных секций для занятий физической культуры.

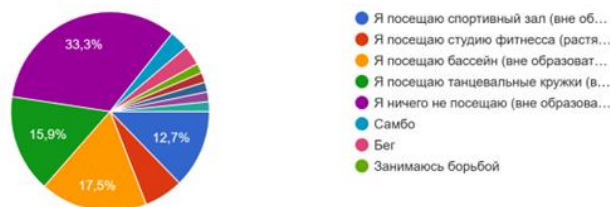


Рисунок 1. Спортивная активность студентов вне образовательной организации.

3. Создать специальные программы и расписания занятий, чтобы студенты могли уделять физической активности достаточно времени. Здесь необходимо подстраиваться под большинство, пользуясь проверенными методами опроса: следует уточнять у студентов, в какое время им было бы удобно посещать занятия относительно учебного процесса.
4. Проводить соревнования между группами или факультетами, чтобы студенты могли почувствовать себя частью команды и стремиться к достижению общей цели. Исследователями в области психологии доказано, что соревновательный дух стимулирует человека к достижению цели. Данная методика хорошо и активно реализуется во время школьного образовательного процесса, однако, на базе ВУЗов такая технология менее популярна при том, что у высших учебных заведений больше возможностей относительно проведения такого рода мероприятий (например, студент – более легко-мобильная часть населения, нежели школьник).
5. Использовать технологии, например, мобильные приложения, чтобы предоставить студентам возможность отслеживать свой прогресс и мотивировать их на дальнейшую физическую активность. Мобильные приложения очень удобны и для преподавателей ВУЗов, поскольку там можно отметить баллы студента, его индивидуальные достижения, а также установить напоминания о занятиях. Причем не нужно разрабатывать отдельные приложения, платформы для подобной работы уже существуют и активно используются людьми. Например, такие приложения как: «Gym Boom», однако, часть интерфейса данного приложения платная; «Jefit» – бесплатное приложение с большим количеством возможностей, визуализацией каждого упражнения и удобным функционалом.
6. Создать комфортные условия для занятий, например, оборудованные спортивные залы и душевые комнаты. Об этом коротко говорилось ранее в работе, однако, стоит акцентировать отдельное внимание на данном аспекте, поскольку занятия физической культурой в ВУЗе должны быть на порядок выше по качеству, нежели физические нагрузки в школах, так как, во-первых, студенты более физически подготовлены, во-вторых, для студентов необходим более детализированный подход к мотивации.
7. Повышать осведомленность студентов о важности физической активности для здоровья и уверенности в себе. В данном случае крайне важно понимать, что студентов нужно правильно мотивировать к занятиям физической культурой. И эта «правильная» мотивация может родиться на занятиях в образовательном учреждении при соблюдении ранее отмеченных шагов.

Таким образом, важно отметить, что мотивация к спорту у студентов есть, ориентируясь на проведенный авторами социологический опрос, однако к физической культуре, как учебной дисциплине, мотивации крайне мало, что связано с: отсутствием индивидуального подхода, отсутствием качественного оборудования, низкой ориентированностью учебного курса физической культуры на интересы студента. Данные проблемы чреваты тем, что уровень студентов, занимающихся спортом, не увеличится - здесь существует такая зависимость: студент, который стремится заниматься спортом и без учебной дисциплины погружен в физическую культуру, а студент, у которого интерес к спорту отсутствует, мог бы приобрести его на учебной дисциплине «физическая культура», если бы были соблюдены ранее перечисленные критерии.

1. Глуханюк Н.С. Общая психология. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф МО РФ; Академия (Academia) - М., 2019. - 857 с.
2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. — М.: КноРус, 2021. — 240 с.
3. О. И. Пантюшина, Е.А. Орлова Влияние имиджа вуза на развитие учебной мотивации студентов; LAP Lambert Academic Publishing - М., 2017. - 252 с
4. Швыдка, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдка, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32–34
5. Социологический опрос «Занятия спортом»//Электронный ресурс – Режим доступа: <https://docs.google.com/forms/d/12JVavRGnVyRNTskGHX4-LfmvLuD3iJQOVvRgEaV4mgE/edit> (Дата обращения: 29.03.2023)//Составлено авторами исследования

Руденко В.Р.¹, Ткач Д.А.¹, Рожнов А.А.¹, Чистяков К.Е.², Жилина Л.В.³
Проблема оптимальности и цикличности физической нагрузки
в процессе физического воспитания студентов вузов

¹Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

²Калужский филиал Московского государственного
технического университета им. Н.Э. Баумана
(Россия, Калуга)

³Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
(Россия, Белгород)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-96

Аннотация

В данной статье поднимается актуальная проблема изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов вузов. Отмечается, что высокие показатели уровня здоровья студентов, как одно из условий экономического, трудового и культурного потенциала современного общества зависит от оптимальности и цикличности построения процесса физического воспитания. Подчёркнута важная роль двигательной активности в жизни студентов и предложены пути её повышения в контексте сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: студенты, сердечно-сосудистая система, оптимальность, цикличность, волейбол.

Abstract

This article raises the actual problem of studying the functional state of the cardiovascular system in university students. It is noted that high levels of students' health, as one of the conditions for the economic, labor and cultural potential of modern society, depends on the optimality and cyclicity of building the process of physical education. The important role of physical activity in the life of students is emphasized and ways to improve it in the context of maintaining and strengthening health are proposed.

Keywords: students, cardiovascular system, optimality, cyclicality, volleyball.

Среди актуальных проблем развития современного общества особое место занимает изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов вузов. Именно эта социальная категория в ближайшем будущем будет определять вектор развития нашей страны, в связи с чем их высокая работоспособность, имеющая прямую зависимость от состояния здоровья, играет важную роль в этом процессе. Особую озабоченность у современных исследователей вызывает наметившаяся тенденция к омоложению ряда патологий, в результате чего студенческая молодёжь попадает в зону риска. Например, ишемическая болезнь сердца у молодых людей современного поколения, развивается на 12 лет раньше, чем у их родителей, а у 25,5% юношей и 11% девушек отмечается кризовое течение гипертонической болезни и отмечаются случаи инфаркта миокарда. В связи с этим высокий уровень работоспособности и физиологических резервов сердечно-сосудистой системы студентов, как один из показателей их здоровья является важным индикатором экономического трудового и культурного потенциала современного общества.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из наиболее распространенных причин смерти во всем мире. Однако, развитие этих заболеваний можно предотвратить, в том числе и в студенческом возрасте, с помощью правильного образа жизни, а также оптимальной и циклической физической нагрузки в процессе двигательной активности.

В данном исследовании двигательная активность понимается нами, как любая физическая нагрузка, которая требует работы мышц тем самым увеличивая расход кислорода в организме. Она включает в себя различные виды активности, такие как ходьба, бег, плавание, аэробика, йога, танцы, спортивные игры и другие. Важно отметить, что регулярная двигательная активность имеет множество положительных эффектов для здоровья, включая профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ведущие мировые организации здравоохранения акцентируют внимание на том, что умеренная физическая нагрузка помогает контролировать артериальное давление, уменьшает уровень холестерина в крови и снижает риск развития сердечных заболеваний. Некоторые исследования также показывают, что двигательная активность может помочь в профилактике депрессии и тревожных расстройств, а также повысить уровень общего самочувствия и качества жизни студентов.

Физическая активность обеспечивает укрепление сердечной мышцы и делает ее более эффективной в своей работе. Также она способствует расширению кровеносных сосудов и улучшению кровообращения. Регулярные занятия приводят к уменьшению веса, что дополнительно снижает риск развития заболеваний сердца, и укреплению иммунной системы.

Кроме того, постоянные занятия спортом могут помочь предотвратить развитие метаболического синдрома - набора симптомов, включающего нарушения обмена веществ, ожирение и повышенный уровень глюкозы в крови. Метаболический синдром является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В целом, двигательная активность является необходимым компонентом здорового образа жизни и помогает поддерживать сердечно-сосудистую систему в хорошей форме.

К одному из видов двигательной активности применяемых в процессе физического воспитания в вузах можно отнести волейбол, требующий от участников проявления разнообразных движений, способствующих улучшению кардиоваскулярной функции, повышению мышечной силы и гибкости. Участие в спортивных мероприятиях, связанных с волейболом, способствует выработке эндорфинов, которые могут снизить уровень стресса и улучшить настроение. Командная игра может быть прекрасным способом улучшить физическую форму и координацию, а также развить социальные навыки, позволяющие повысить эмоциональное здоровье.

Спортивные тренировки могут увеличить выносливость и улучшить кровообращение, что полезно для здоровья сердца [6]. Кроме того, физические упражнения во время игры могут

улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы, а также способствовать нормализации артериального давления, уменьшению уровня холестерина в крови.

Волейбол также может быть отличным вариантом для студентов, которые не хотят заниматься интенсивными упражнениями на выносливость, но ищут альтернативный способ двигательной активности. В игре задействованы различные группы мышц, включая мышцы ног, рук, спины и кора, что делает его хорошим выбором для компенсации недостатка двигательной активности.

Таким образом, волейбол может быть эффективным способом компенсировать недостаток двигательной активности, улучшить физическое и эмоциональное здоровье, а также развить социальные навыки студентов [5].

В связи с этим было принято решение проверить экспериментально, в какой степени процесс физического воспитания, построенный на основе волейбола может оказать влияние на состояние сердечно-сосудистой системы студентов. Целью настоящего исследования явился анализ уровня работоспособности сердечной мышцы студентов при физической нагрузке. Для достижения поставленных целей был проведен один из самых простых тестов — проба Руфье, с помощью которой существует возможность оценки уровня адаптационных резервов и функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы с использованием одномоментной дозированной физической нагрузки, используя значения ЧСС обеспечивающее адаптацию системы кровообращения к потребностям организма в различное время восстановления после физической работы. Увеличение ЧСС имеет линейную зависимость: чем лучше сердце адаптировано к нагрузке, тем меньше тахикардия после нее и наоборот [1]. В связи с этим появляется возможность демонстрации обратной связи между индексом Руфье и работоспособностью, а именно, чем выше индекс Руфье, тем хуже адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Высокая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, низкие ее значения рассматриваются как фактор риска для здоровья [2]. Индекс Руфье (I) рассчитывается по следующей формуле: $I = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$, где: P1 – значение пульса в покое в положении сидя; P2 – значение пульса в положении лёжа после 30 приседаний за 45 секунд, спустя 15 секунд; P3 – значение пульса за последние 15 секунд минуты восстановления. Результаты физической работоспособности студентов оценивались в условных единицах, согласно таблице результатов индекса Руфье (менее 3 – высокий уровень, 4-6 – хороший, 7-10 – посредственный, 11-15 – удовлетворительный, более 16 – плохой).

В исследовании принимали участие студенты КГУ им. К.Э. Циолковского в количестве 60 человек, допущенных к физической культуре по состоянию здоровья. Дата проведения исследования – март 2023.

В результате обработки полученных данных было установлено, что ни один из студентов не имеет высокого уровня работоспособности, у двух студентов зафиксирован хороший уровень работоспособности, у 6-ти – посредственный уровень, а большая часть студентов, 87%, обладает плохой (32 человека) и низкой (20 человек) работоспособностью. Таким образом, на первый взгляд, полученные результаты могут быть интерпретированы так, что большинство студентов, занимающихся волейболом отличаются в недостаточной степени тренированным сердцем, и с большой долей вероятности имеют определенные отклонения здоровья и дефицит двигательной активности, что говорит о неспособности волейбола повысить уровень двигательной активности студентов со всеми вытекающими последствиями, что противоречит современным исследованиям.

При более глубоком изучении процесса физического воспитания в КГУ им. К. Э. Циолковского было установлено, что он претерпел некоторые изменения, наиболее значимыми из которых стали:

- сокращение аудиторных занятий волейболом до одного в неделю, а второе занятие было переведено на самостоятельное изучение в виде проулков на свежем воздухе с дальнейшим отчетом о проделанной работе по показателям приложений-шагомеров;

- исключение физического воспитания из основной сетки расписания, с возможностью посещения его студентами в определенный промежуток времени в течении всей недели.

Таким образом, полученные результаты объясняются отсутствием оптимальной физической нагрузки при занятиях студентов волейболом, возникшей при уменьшении количества занятий. Важно отметить, что по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения физическая активность должна составлять – от 2,5–5 часов в неделю [3], а по рекомендациям рабочей группы Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта двигательная активность для студентов должна составлять не менее 11 часов в неделю [4].

В заключении важно отметить, что для эффективности применения не только волейбола, но и других видов спорта в процессе физического воспитания студентов в вузе, должны выполняться определенные условия, соблюдение которых будет способствовать гармоничному развитию и укреплению здоровья студентов, в том числе посредством адаптации системы кровообращения по отношению к потребностям организма и условиям внешней среды, в первую очередь это оптимальность физической нагрузки в соответствии с действующими нормами и цикличность воздействия на организм, обусловленная учебным расписанием вуза.

1. Ларионова Н. Н., Жмырко И. Н. Определение функциональных показателей студента как фактор готовности к сдаче контрольных нормативов по физической культуре //Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. – 2015. – №. 1. – С. 77-81.
2. Шутова Т. Н. Планирование физкультурно-оздоровительных технологий для студентов-экономистов на основе анализа работоспособности сердечной мышцы //Плехановский научный бюллетень. – 2017. – №. 1. – С. 199-204.
3. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. 60 p
4. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения (март 2014 г.). 2014. 182 с.
5. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, В. Н. Белевский, К. Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84.
6. Рожнов, А. А. Построение процесса физического воспитания студенток 1-го курса вузов на основе спортивно-ориентированной технологии / А. А. Рожнов, Н. И. Добейко, В. А. Федоров //– 2017. – № 4(208). – С. 176-183.

Садртдинов Э.Р.

Знакомство с культурой страны изучаемого языка как этап подготовки к олимпиадам по английскому языку

*Уфимский Университет Науки и Технологий
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-97

Аннотация

В статье рассматриваются особенности заданий по страноведению, которые являются обязательной частью олимпиады по английскому языку. Приведены практические варианты заданий для формирования лингво-страноведческой компетенции учащихся школ. Автор описывает возможности дистанционного обучения при обучении страноведению.

Ключевые слова: олимпиада, страноведение, дистанционное образование, английский язык.

Abstract

The research work investigates the peculiarities of the country study tasks, which are the obligatory part of any English language academic competitions. The work provides practical exercises to form the linguistic aspect of the country study competence of the school students. The author describes the potential of distance learning for teaching country study.

Keywords: academic competition, country study, distance education, English.

Сегодня, когда ориентир на то, чтобы максимально расширить и охватить как можно больше учащихся и учебных учреждений, преподаватели и педагоги заняты тем, что активно внедряют использование электронной образовательной среды непосредственно в процесс обучения. Благодаря этому удается добиться разнообразия в процессе образования, не теряя качества усвоения изученного материала, так как дистанционные технологии представляют собой «единую платформу для предоставления материала, отработки и контроля пройденного материала, а также общения с учащимися» [Варуха, Газизов 2020: 84].

Главная задача данной работы состоит в том, чтобы предпринять попытку анализа показателей эффективности использования определенных основополагающих компонентов той учебной системы, которую мы рассматриваем при условии дистанционного, смешанного типа обучения. В рамках данной работы мы проанализировали процесс организации работы дистанционного характера с учащимися школ, при котором получается охватить максимум ресурсов и компонентов электронной образовательной среды (ЛМС) Moodle. Данная система предоставляет «технологические решения для организации дистанционного обучения, потенциал которой позволяет создавать курсы для обучения любому предмету, в том числе и иностранным языкам» [Варуха, Давлетбаева 2022: 69].

Иностранный язык плотно вошел во все сферы нашей жизни. Он стал политическим, культурным, образовательным аспектом выражения той или иной особенности страны, которой принадлежит. Кроме этого, языки соединяют государства, становятся средством межличностного общения. В современном мире люди привыкли налаживать общение не только с представителями своего рода, но и коммуницировать с отличными от себя культурами. Иногда, общение происходит сложно, вследствие различий менталитета, но все больше случаев успешной коммуникации между представителями иностранных языков [Базанова 2020: 511-512].

Знакомство с культурой страны изучаемого языка было одной из главных задач еще со времен античности. Преподавание классических языков, как и трактовка религиозных текстов, не мыслился без культуроведческого комментирования. В преподавании живых языков с конца XIX в. на первое место наряду с устной речью выдвигается ознакомление с реалиями страны изучаемого языка. Особенно это было характерно для немецкой лингводидактической школы. В нашей стране различные сведения о том или ином государстве, преподаваемые в процессе обучения языку, принято называть страноведением, в Германии - культуроведением (Kulturkunde), в американских учебных заведениях существуют курсы «языка и территории» (language and area), во французской методической школе бытует понятие «язык и цивилизация» (langue et civilisation), при работе с английским языком используется термин «лингвокультурные исследования» (linguacultural studies). Федеральный государственный образовательный стандарт в число целей обучения иностранному языку на базовом уровне включает воспитание у школьников «положительного отношения к иностранному языку культуре народа, говорящему на этом языке. Образование средствами иностранного языка предполагает знание о культуре, истории, реалиях и традициях страны изучаемого языка, (лингвострановедение, страноведение) включение школьников в диалог культур знакомство с достижениями национальных культур и развитии общечеловеческой культуры осознание роли родного языка и культуры в зеркале культуры другого народа». Обращение к проблеме изучения языка и культуры одновременно не случайно, так как это позволяет удачно сочетать элементы страноведения с языковыми явлениями, которые выступают не только как средство коммуникации, но и как способ ознакомления обучаемых с новой для них действительностью. «Такой подход к обучению иностранному языку в школе во многом обеспечивает не только более эффективное решение практических, общеобразовательных, развивающих и воспитательных задач, но и содержит огромные возможности для вызова и дальнейшего поддержания мотивации учения» [Старкова 2018: 36].

Существуют два подхода к обучению культуре в процессе обучения иностранному языку: обществоведческий и филологический. Первый подход основывается на дисциплине,

традиционно связанной с изучением любого иностранного языка. Страноведение понимается как комплексная учебная дисциплина, включающая в себя разнообразные сведения о стране изучаемого языка. Термин «лингвострановедение» подчеркивает, что это направление, с одной стороны, сочетает в себе обучение языку, с другой - дает определенные сведения о стране изучаемого языка. При таком подходе к работе над семантикой, над национально-культурным компонентом значения на первый план изучения выдвигается не культура, а язык, и лингвострановедческая компетенция призвана обеспечить коммуникативную компетенцию, что предполагает оперирование аналогичными образами в сознании говорящего и слушающего так, как это происходит при общении между собой носителей одного и того же языка и одной и той же культуры [Миньяр-Белоручев 1996: 54-57]. Таким образом, «лингвокультурологическое исследование языковых единиц позволяет выявить взаимосвязь и взаимодействие культуры и языка в его функционировании» [Уразметова 2022: 7].

Использование системы (ЛМС) Moodle позволяет преподавателям создавать индивидуальные дистанционные курсы для учащихся. Она способна увеличить эффективность подготовки школьников по той или иной дисциплине. интуитивном уровне освоить ее и самому научиться конструировать, создавать и управлять процессом обучения и контроля.

В подведении итогов можно сказать о том, что подготовка к экзаменам достаточно трудный процесс, а подготовка к олимпиадам процесс еще более затруднительный. Не всегда учащиеся могут проявить усидчивость и сосредоточенность при подготовке. Дистанционное обучение поможет в преодолении этой трудности. Сегодня оно переживает период стремительного развития. Все большее количество учебных заведений, компаний, государственных организаций внедряют в учебный процесс технологии дистанционного обучения. Возможности дистанционных курсов хорошо зарекомендовали себя при решении таких узконаправленных задач, как обучение культуре страны изучаемого языка. Учащиеся показывают качественные результаты, работая с заданиями в дистанционном формате, которые вызывают интерес и не требуют больших временных и энергетических затрат.

1. Базанова, А. С. Изучение страноведческого аспекта на уроках английского языка / А. С. Базанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2020. № 22 (312). - с. 511-512.
2. Варуха И.В., Газизов Р.А. Об опыте применения цифровых технологий в дистанционном обучении студентов Башкирского государственного университета // Межкультурная – Интракультурная коммуникация: теория и практика обучения и перевода. Материалы 9-ой Международной (31-ой ежегодной) научно-практической конференции. Уфа, БашГУ, 3-4 декабря 2020г. Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. - С. 80-84.
3. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Информационные технологии на филологических специальностях // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования». Апрель 2022 г. № 84, Часть 4 Изд. НИЦ «ЛЖурнал», 2022. – С. 68-70. DOI: 10.18411/trnio-04-2022-158.
4. Миньяр-Белоручев Р.К. - Теория и методы перевода, Издательство «Москва», 209 с.
5. Старкова Д.А. - Лингвострановедческий подход в методике обучения практической грамматике английского языка в языковом вузе. Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация).
6. Уразметова А.В. Топонимическая система Великобритании: первичная и вторичная номинация. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом «Сциентиа», 2022. – 172 с. – DOI 10.32415/scientia_978-5-6048667-3-3.

Салахов Д.Р., Илюшин О.В.

Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние обучающихся высших учебных заведений

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-98

Аннотация

В данной работе рассматривается способ укрепления здоровья студентов как физического, так и психического путем проведения занятий легкой атлетикой в рамках программы занятий физической культурой, предусмотренной высшим учебным заведением, а

также организация самостоятельных занятий легкой атлетикой внеучебное время. Делается вывод об эффективности проведения подобных занятий с целью поддержания и укрепления физического и психического здоровья студентов, обучающихся не по направлению физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, студент, высшее учебное заведение, стресс, стрессоустойчивость.

Abstract

This paper discusses a way to improve the health of students, both physical and mental, by conducting athletics classes as part of a physical education program provided by a higher educational institution, as well as organizing independent athletics classes outside of school time. The conclusion is made about the effectiveness of such classes in order to maintain and strengthen the physical and mental health of students who are not studying in the direction of physical culture.

Keywords: physical culture, athletics, student, higher educational institution, stress, stress tolerance.

Физическая культура является одной из неотъемлемых составляющих жизни общества, его культуры. Роль данной составляющей как сферы социальной деятельности является укрепление здоровья как каждого, отдельно взятого человека, так и населения в целом, приобретение и развитие навыков, необходимых в соответствии с требованиями общественной практики. Необходимость занятий физической культурой прослеживается на всех стадиях жизни человека. В современном мире, человек особенно подвержен эмоциональным перегрузкам, расстройствам нервной системы, вызванным огромным потоком поступающей извне информации. В данном случае занятия физической культурой выступают эффективным способом понижения стресса, а регулярные занятия физической культурой повышают уровень стрессоустойчивости организма и предупреждают эмоциональные перегрузки.

Систематические занятия физической культурой в процессе обучения в высшем учебном заведении играют значимую роль. Обучение в вузе начинается с периода адаптации, так как зачастую у только поступившего студента меняется его окружение, среда обитания, может быть связано с переездом в другой город, заселением в общежитие, изменяется способ обучения, увеличивается учебная нагрузка, большая часть освоения материала отводится на самостоятельную работу. Закономерным является частое появление стрессовых ситуаций, эмоциональных перегрузок, связанных с резким изменением обстановки и увеличением умственной нагрузки.

Выполнение физических упражнений на регулярной основе способствует эффективному кровообращению как мозговому, так и периферическому, совершенствованию дыхательной системы, укреплению нервно-мышечного аппарата, способствуют развитию суставов и позвоночного столба. Как итог, физические нагрузки способствуют снижению уровня умственного и физического напряжения, уменьшается напряжение глаз.

Как отмечается в ранее проводимых исследованиях, уровень физической подготовки у поступающих в вузы абитуриентов находится на низком уровне. Для поддержания физической формы обучающихся, в образовательной программе предусмотрены факультативные занятия физической культурой, однако данные занятия проводятся не ежедневно, и покрывают лишь треть общей суточной двигательной потребности обучающегося. Это говорит о том, что роль данных факультативов заключается в ознакомлении студентов с различными способами, техниками выполнения различных физических упражнений, отработке техники их выполнения, а также в обучении и оттачивании навыков организации самостоятельных занятий по физической культуре внеучебное время.

Наиболее подходящими для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре являются занятия легкой атлетикой. Данное направление спорта широко распространено и обладает хорошей базой упражнений, необходимых для укрепления организма. Легкая атлетика включает в себя совокупность различных спортивных видов

деятельности: спортивную ходьбу, беговые упражнения, метания, прыжки. Легкая атлетика представляет собой одно из основополагающих видов спорта. Легкоатлетические упражнения имеют обширное применение и используются в качестве соревновательных дисциплин с давних времен. Преимущество легкоатлетических упражнений при выборе упражнений, включаемых в самостоятельные тренировки студентов, является их «универсальность»: техникой выполнения данных упражнений в той или иной степени обладает любой человек (бег, ходьба). Также преимуществом является минимальное количество инвентаря и условий, необходимых для проведения полноценной тренировки, поэтому студент может самостоятельно провести тренировку в любое удобное ему время.

В целях определения влияния занятий спортом, в частности легкой атлетикой, на стрессоустойчивость и здоровье организма в целом, был проведен социологический опрос, респондентами которого выступили студенты технических вузов Казани. В ходе опроса были получены ответы от 120 студентов. Результаты опроса приведены ниже в таблицах.

Таблица 1

Испытывали ли Вы стресс в процессе учебы в вузе?

Варианты ответа	%
<i>Испытывал(а) стресс во время учебы в вузе</i>	63
<i>Не испытывал(а) стресс во время учебы в вузе</i>	31
<i>Затрудняюсь ответить</i>	6

По данным таблицы 1 можно увидеть, что стресс является распространенной проблемой среди обучающихся в высших учебных заведениях, его испытывали более половины опрошенных.

Таблица 2

Занимаетесь ли вы физической культурой и/или спортом?

Варианты ответов	%
<i>Занимаюсь на регулярной основе</i>	30
<i>Занимаюсь, время от времени</i>	45
<i>Не занимаюсь</i>	10
<i>Затрудняюсь ответить</i>	15

По результатам таблицы 2 можем увидеть, что большинство опрошенных студентов не занимаются на регулярной основе физической культурой и/или спортом, при этом более двух треть опрошенных так или иначе занимается физической культурой, что является хорошим показателем, когда как только десятая часть опрошенных точно не занимается физическими активностями.

Таблица 3

Как Вы считаете, помогают ли занятия спортом и/или физической культурой справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость?

Варианты ответов	%
<i>Занятия спортом и/или физической культурой помогают справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость</i>	30
<i>Занятия спортом и/или физической культурой не помогают справляться со стрессом и не повышают стрессоустойчивость</i>	15
<i>Занятия спортом и/или физической культурой помогают частично справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость</i>	50
<i>Затрудняюсь ответить</i>	5

По данным таблицы 3 и таблицы 2 можно увидеть, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и/или спортом твердо убеждены, что данные занятия способствуют преодолению стресса и повышению стрессоустойчивости, тогда как основная

масса опрошенных не до конца уверена в правдивости данного утверждения, но склоняются верить в его правоту.

Подводя итог, можем утверждать, что занятия физической культурой, в том числе легкой атлетикой, является эффективным способом поддержания здоровья в норме, а тела в тонусе, при этом занятия спортом также способствуют повышению стрессоустойчивости организма, что является необходимым условием обучения в высшем учебном заведении. Особенно занятия спортом необходимы студентам первого курса, так как у них проходит процесс адаптации к новым условиям.

1. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / Р. А. Мифтахов, И. Ф. Ибрагимов, О. В. Илюшин, Б. И. Эмирусайинов // . – 2022. – № 1(148). – С. 75-78. – EDN ТМСКРР.
2. Аббасова, Д. А. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Д. А. Аббасова, О. В. Илюшин // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Печать-Сервис-XXI век", 2018. – С. 179-181. – EDN VOKHIE.
3. Горлова, К. А. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодежь / К. А. Горлова, О. В. Илюшин // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Печать-Сервис-XXI век", 2018. – С. 193-195. – EDN YQLTPV.

Сафонова В.А.

Современные тенденции развития метода проектных технологий в школе

Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ессентуки)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-99

Аннотация

статья раскрывает суть проектной методик, как одной из наиболее востребованных образовательных технологий, без систематического применения которой невозможно использовать центральные установки современного образования: «научить детей учиться». Привлекает внимание к проектной и исследовательской деятельности российских ученых-методистов. Раскрывает цель проектной деятельности обучающихся и ее задачи.

Ключевые слова: метод, проект, технология.

Abstract

The article reveals the essence of design methodology as one of the most popular educational technologies, without systematic use of which it is impossible to use the central settings of modern education: "teach children to learn." Draws attention to the design and research activities of Russian methodologists. Discloses the purpose of project activities of students and its tasks.

Keywords: method, project, technology.

В наши дни способность обучающихся получать знания самостоятельно и улучшать их, приобретая новые навыки, значительно важнее прочности приобретаемых знаний, потому что именно получением и развитием знаний им придётся заниматься всю сознательную жизнь.

Чтобы развить у школьников способность работать с информацией, научить их самостоятельно мыслить, уметь работать в команде, можно использовать различные педагогические технологии.

Задачей современной школы является не только обеспечение качественного образования обучающихся, но и развитие их мышления и умений самостоятельно получать знания. Проектная деятельность в этом плане предоставляет учителям и ученикам множество возможностей. В работах российских ученых, таких как С.Т. Шацкий, В.Д. Симоненко, Е.С.

Полат и других, разработаны основы теории современного проектного обучения, которые помогают достичь этой цели. Исследования ученых-методистов в области естественнонаучных дисциплин показывают, что проектная деятельность обучающихся обеспечивает высокий уровень познавательного интереса, интеграцию теоретического знания с практическим опытом и способствует развитию творческой активности.

Метод проектов представляет собой комплекс учебно-познавательных приемов, направленных на развитие познавательных навыков обучающихся, а также на развитие их умения самостоятельно конструировать знания и ориентироваться в информационном пространстве.

Одним из основных преимуществ метода проектов является то, что он стимулирует потребность ученика в самореализации, самовыражении и творческой деятельности. Кроме того, этот метод позволяет сочетать групповую и индивидуальную работу и реализует принцип сотрудничества обучающихся и взрослых.

Важным аспектом метода проектов является возможность выбора школьниками проектов и партнеров для работы в группе, что способствует развитию их ответственности и интереса к учебному процессу.

М.П. Воюшина отмечала, что обучающийся попадает в ситуацию выбора при организации проектной деятельности. Он самостоятельно решает принимать или не принимать участие в проекте, какой проект выбрать, с кем работать в группе. А «поставить школьника в ситуацию выбора чрезвычайно важно для его личностного развития, поскольку там, где есть осознанный выбор, формируется ответственность, рождается интерес» [4].

Специфической особенностью проектной деятельности является ее активизирующее влияние на развитие творческой направленности личности и обеспечение творческого характера освоения действительности. Проектная деятельность, предоставляя ученику широкое поле новой для него деятельности, тем самым способствует появлению широкого круга интересов. Она в полной мере является личностно-ориентированной деятельностью, значимым средством развития личности субъекта учения. Обучение в условиях проектной деятельности способствует становлению познавательной сферы и развивает творческие (творческое воображение, невербальная креативность) и образные (пространственное мышление и воображение, образное мышление и память) характеристики познавательных процессов [1, с.11].

Современные тенденции развития метода проектных технологий в школе связаны с постоянным развитием информационных технологий и изменением требований к профессиональной компетентности выпускников школы. Данный метод позволяет решать множество задач, в том числе:

1. развитие творческого мышления и способностей учеников.
2. развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.
3. формирование навыков поиска, анализа и оценки информации.
4. развитие навыков решения проблем и постановки целей.
5. развитие самостоятельности и ответственности учеников.
6. подготовка к решению реальных жизненных задач.

Существуют различные методики работы с проектами, которые позволяют достичь этих целей. Одна из наиболее популярных методик - это методика "Design Thinking", которая предлагает решать проблемы через разработку идей и их воплощение в конкретные проекты. Эта методика позволяет ученикам освоить все этапы проектной работы - от идеи до воплощения ее в жизнь.

Кроме того, современные тенденции развития метода проектов в школе связаны с использованием различных средств и технологий, таких как:

1. Использование интернета и онлайн-ресурсов для поиска информации и обмена ею.
2. Использование специальных программ для проектирования и создания проектов.

Овладевая культурой проектирования, школьник приучается творчески мыслить, прогнозировать возможные варианты решения стоящих перед ним задач.

Метод проектов предоставляет учащимся уникальную возможность реализовать свои фантазии и соединить их с мечтой о взрослении.

Как взрослый, ребёнок планирует работу, выполняет её, доказывает её правильность и нужность, но в основе всего лежит детская тема. Работать над проектами способны школьники разного уровня подготовленности или реализации индивидуального проекта.

Одной из главных тенденций развития метода проектных технологий является использование цифровых технологий. Сегодня многие школы используют компьютеры, планшеты и другие электронные устройства для создания проектов. Это позволяет ученикам не только получить новые знания, но и развивать навыки работы с компьютером, программным обеспечением и интернетом. Кроме того, использование цифровых технологий увеличивает возможности для творчества и самовыражения учеников.

Еще одной тенденцией является междисциплинарность. Вместо того чтобы ограничиваться узкой предметной областью, проекты становятся более широкими и объединяют в себе элементы разных дисциплин. Такой подход помогает ученикам лучше понимать взаимосвязь разных областей знаний и развивать критическое мышление.

На сегодняшний день все больше школ участвуют в различных проектах вне стен школы. Это может быть участие в конкурсах, выставках, проектных мероприятиях в городских культурных центрах и т.д. Такие проекты помогают ученикам получить опыт работы в реальной жизни, понимание того, как работает профессиональное сообщество, и научиться применять свои знания на практике.

Таким образом, проектная деятельность играет важную роль в обучении и развитии личности ребенка. Она позволяет использовать проектирование в качестве эффективного инструмента для формирования функциональной грамотности личности, развития творческих способностей, увеличения уровня самостоятельности, оригинальности мышления и независимости. Кроме того, проектная деятельность способствует формированию личностных качеств, таких как умение работать в команде, быть полноправным членом коллектива и проявлять терпимость к своим товарищам. В результате, метод проектов способствует гармоничному развитию ребенка, а также подготавливает его к успешной карьере и участию в обществе.

1. Проектное обучение в школе: практика и теория / под ред. Г. А. Романенко. - М.: Академический проект, 2005. С. 392.
2. Проектная технология в образовании: опыт и перспективы / под ред. И. Г. Лукина. - М.: МГУ, 2012. С. 256.
3. Проектная деятельность обучающихся в школе: методика и практика / под ред. И. П. Котовой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. С. 336.
4. Воюшин М.П. "Проектная деятельность". Москва: Просвещение, 2010. С. 256
5. Проектная деятельность в начальной школе / под ред. Н. В. Марченко, В. И. Рыбалко. - М.: Просвещение, 2010. С. 224.
6. Проектная деятельность обучающихся: современные подходы и практики / под ред. И. В. Кузнецовой, Н. В. Балобановой. - М.: Академический проект, 2017. С. 320.
7. Проектная деятельность в образовании: теория и практика / под ред. А. В. Жуковой, Н. А. Никандрова. - М.: Издательство «Педагогика-пресс», 2015. С. 320.

Скоробогатов Д.В.

Преподавание иностранного языка в советской школе (по материалам Тюмени)

*Тюменский государственный университет
(Россия, Тюмень)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-100

Аннотация

В статье описывается опыт преподавания иностранного языка в школах Тюмени на протяжении существования советской власти. Автор раскрывает сущность проблем, с которыми сталкивались педагоги и ученики при изучении иностранного языка. Рассматриваются основные приемы и методы преподавания немецкого и английского языков в тюменских школах в 1940–1960-х гг.

Ключевые слова: преподавание иностранного языка, советское образование, советская школа, школьное образование, Тюмень.

Abstract

The article has described the experience of teaching a foreign language in Tyumen schools during the existence of the USSR. The author has revealed the essence of the problems faced by teachers and students in the study of a foreign language. The main techniques and methods of teaching German and English in Tyumen schools in the 1940s–1960s have been considered.

Keywords: foreign language teaching, Soviet education, Soviet school, school education, Tyumen.

На протяжении многих десятилетий в советской школе одним из самых слабых предметов в методике преподавания оставался иностранный язык. Американские исследователи полагали, что основная цель обучения иностранному языку в советской школе – научить ребенка читать с правильным произношением и интонацией, уметь осмысливать и обобщать прочитанное, задавать вопросы, переводить тексты средней сложности с минимальным использованием словаря [1, с. 74]. Исключением в данной тенденции не стал и город Тюмень. Иностранный язык оставался самым низким по успеваемости предметом в школах Тюмени. В городе чаще всего изучали немецкий язык в школах, реже – английский [2, с. 5]. Существовали школы, где изучалось сразу два языка, например, школа № 21. Данное учебное заведение было ориентирована на углубленное изучение иностранных языков. Обязательное преподавание иностранного языка с 5 класса было введено в 1943 году [3, с. 31].

Большинство учителей иностранного языка в тюменских школах либо плохо владели им, либо даже не умели ни писать, ни читать на нем. Зачастую от таких педагогов можно было услышать фразу: «Учу по принуждению. За качество обучения не ручаюсь». Низкая образованность учителя порождала второгодничество. Происходили случаи, когда один учитель иностранного языка оставлял на второй год около ста человек [4, с. 23, 341]. В некоторых школах города иностранный язык не преподавался из-за отсутствия преподавателей. В 1950-е гг. в связи с этой причиной областной отдел народного образования разрешал отмену сдачи экзаменов по иностранному языку в 7, 10 классах в общеобразовательных учреждениях, если курс был не закончен [5, с. 7]. Методической литературы по иностранному языку почти не существовало в Тюмени на протяжении 1940–1960-х годов. Несмотря на то, что администрация школы знала данную проблему, учителя иностранного языка с низкой квалификацией продолжали работать. Нередко эта причина основывалась на боязни критики преподавателя, так как директора школ сами слабо разбирались в иностранных языках [6, с. 29]. Отмечалось и то, что учителя иностранного языка реже всех проводили открытые уроки, а также не посещали уроки своих коллег для повышения опыта [5, с. 58]. Частой практикой было отправление таких учителей на курсы. Для переобучения на них привлекались и учителя начальных классов, которые владели немецким языком [7, с. 8]. Со временем данная ситуация существенно меняется. В 1948 г. областной отдел народного образования объявляет о повышении качества образования по немецкому языку в тюменских школах [5, с. 58]. Для улучшения успеваемости по иностранному языку Институт усовершенствования учителей регулярно проводит областные и межрайонные семинары [8, с. 53]. Отказ от посещения подобных семинаров карался строгим выговором педагогу. Например, в школе № 2 за неявку на семинар директор школы ставила учителей «на вид», что означало большую провинность [2, с. 8]. На одном из семинаров в 1952 г. разбирался такой вопрос, как организация и форма проверки домашнего самостоятельного чтения [8, с. 53].

Большое количество трудностей встречалось на пути учеников при изучении иностранного языка. Одна часть учеников почти не использовала активную лексику на уроках, другая – даже не умела читать по-немецки или по-английски. Среди других сложностей можно назвать трудности в использовании артиклей, перевод с русского языка на иностранный, отсутствие литературного языка на письме [8, с. 53]. Произносительные навыки также были

развиты на низком уровне в тюменских школах. Для приобретения данного навыка учителя сначала показывали, как нужно произносить тот или иной звук, затем ученики должны были подобрать слова, в которых встречались данные звуки [9, с. 50]. Особую трудность во время уроков иностранного языка составляли введение и закрепление новой лексики, а также работа над устной речью. В основном, учителя иностранного языка в Тюмени сначала знакомили учеников с новым словом, затем закрепляли его, после – переходили к чтению и нахождению лексической единицы в тексте [5, с. 58-59]. Для улучшения работы над лексикой, в школе № 6 применялся метод введения новых слов с использованием карточек. Неудовлетворительно во многих общеобразовательных учреждениях была поставлена работа над закреплением и повторением пройденного материала. Сложность вызывала и работа со словарем. Учащиеся затрачивали большое количество времени на отыскивание незнакомых слов, поэтому не могли перевести текст до конца. Поэтому с 6 класса учителям настоятельно рекомендовали учить учащихся пользоваться алфавитным словарем. В основном, преподавание носило словесно-книжный характер, в частности, из-за слабости методик учителей иностранного языка. Большинство уроков проходило шаблонно, оторвано от реальности [6, с. 28-30].

В целом, преподавание иностранного языка носило отрывочный характер в школах Тюмени на протяжении существования Советского Союза. Качественная подготовка проводилась лишь в учреждениях с углубленным изучением иностранного языка – школах №21, 25. Преподаватели не обладали соответствующими компетенциями, отделы народного образования не уделяли должного внимания преподаванию данной дисциплины.

1. Folsom M.B., Derthlok L.G. Education in the USSR. Washington, D.C.: Office of Education of the U.S. Department of Health, Education and Welfare, 1957. 266 pp.
2. Книга приказов школы № 2 // ГАТО. Ф. Р894. Оп. 2. Ед. хр. 25. 32 л.
3. Годовой текстовый отчет базовой средней школы № 21 института о работе за 1948/49 уч. г. // ГАТО. Ф. Р765. Оп. 1. Ед. хр. 64. 97 л.
4. Материалы (сведения, справки, информации, выполнения планов) по итогам работы школ. Доклад т. Казанцева на областном совещании заведующих райгорно // ГАТО. Ф. Р1823. Оп. 1. Ед. хр. 35. 588 л.
5. Отчет о работе школ области // ГАТО. Ф. Р1823. Оп. 1. Ед. хр. 49. 94 л.
6. Отчеты о работе школ Тюменского облоно // ГАТО. Ф. Р1823. Оп. 1. Ед. хр. 5. 100 л.
7. Приказы областного отдела народного образования по улучшению работы школ, улучшению быта учителей и др. // ГАТО. Ф. Р1823. Оп. 1. Ед. хр. 266. 131 л.
8. Отчеты о работе школ Тюменской области // ГАТО. Ф. Р1823. Оп. 1. Ед. хр. 129. 92 л.
9. Текстовый годовой отчет о работе школ г. Тюмени за 1946–47 уч. год // ГАТО. Ф. Р86. Оп. 1. Ед. хр. 69. 82 л.

Слободская Е.Г.¹, Шулехина Е.С.², Слободская И.Н.²

Исследование перспектив внедрения технологии предметно-языкового интегрированного обучения в современной школе

¹Вологодский государственный университет

²Вологодский институт права и экономики ФСИН России

(Россия, Вологда)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-101

Аннотация

В работе обсуждаются результаты исследования, посвященного изучению уровня осведомленности и готовности учителей к внедрению технологии предметно-языкового интегрированного обучения в образовательный процесс современной школы.

Ключевые слова: CLIL-технология, интегрированное обучение, языковая компетенция, предметная компетенция, анкетирование.

Abstract

The paper discusses the results of a study devoted to the study of the level of awareness and readiness of teachers to implement the technology of subject-language integrated learning in the educational process of a modern school.

Keywords: CLIL-technology, integrated learning, language competence, subject competence, questionnaire.

В соответствии с ФГОС нового поколения результаты обучения иностранным языкам в средней общеобразовательной школе «должны отражать сформированность иноязычной коммуникативной компетенции на допороговом уровне в совокупности ее составляющих – речевой, языковой, социокультурной, компенсаторной, метапредметной (учебно-познавательной)», а также обеспечивать участие «в учебно-исследовательской, проектной деятельности предметного и межпредметного характера с использованием иноязычных материалов» [1].

Одним из современных направлений в обучении иностранным языкам является применение методики предметно-языкового интегрированного обучения – CLIL – технологии. В рамках методики CLIL (Content and Language Integrated Learning) образовательный процесс направлен на овладение предметом (content) и языком (language) и, соответственно, фокусируется на двух дисциплинах. Методика CLIL обладает рядом несомненных преимуществ: повышает мотивацию обучающихся к изучению иностранного языка и неязыковых дисциплин, развивает когнитивные и творческие способности учеников, способствует лучшему усвоению предметного и лингвистического содержания, его глубокой и качественной проработке [2].

В современной российской школе методика предметно-языкового интегрированного обучения пока не получила широкого распространения. Трудности внедрения обусловлены наличием ряда организационных (строгая регламентация часов, отводимых на изучение дисциплин, отсутствие возможности объединения языковых и неязыковых дисциплин в учебном плане и др.), методических (недостаток языковых компетенций у учителей-предметников, предметных компетенций у преподавателей иностранных языков, сложность оценивания результатов обучения, дефицит учебных материалов и т.д.), кадровых проблем [3,4].

Нами было проведено исследование, позволяющее выявить уровень осведомленности учителей школ о методике предметно-языкового интегрированного обучения, её значимости в учебном процессе, оценить их готовность к инновациям. Форма проведения исследования – анонимное анкетирование. В анкету были включены десять вопросов. В исследовании приняли участие 42 педагога школ г. Вологда, которые были разделены на 3 группы:

- 8 учителей иностранного языка (группа I «Иностранные языки»);
- 11 преподавателей неязыковых дисциплин гуманитарной направленности (группа II – «Гуманитарное направление»);
- 23 учителя математики, информатики и предметов естественнонаучной направленности (группа III – «Естественнонаучное и математическое направление»).

Обработка результатов опроса проводилась по каждой из этих групп, а также по выборке в целом.

Ответы на вопрос «Являются ли, на Ваш взгляд, новые методы обучения, в том числе технология CLIL, актуальными в современных условиях?» показали, что инновации в обучении признают необходимыми большая доля – 45% – учителей. При этом в группе I новые методы обучения считают актуальными 75% преподавателей, в группах II и III – 45,5% и 34,8% соответственно. Шесть учителей (14%) не видят необходимости во внедрении новых методов обучения, отметим, что среди них нет преподавателей иностранных языков.

При обработке ответов респондентов на вопрос «Знакома ли Вам методика предметно-языкового интегрированного обучения (CLIL)?» были получены следующие результаты. В

целом 69,1% учителей школ не знакомы с методикой CLIL, знают о ней – 30,9%. Наименьший уровень осведомленности у преподавателей естественнонаучных и математических предметов – 17,4 % из них знакомы с методикой, но не применяют ее в своей работе, 82,6% – не слышали о ней. Используют методику или знают о ней 62,5% учителей иностранных языков, что свидетельствует высоком уровне осведомленности педагогов этой группы, не знакомы – 37,5% учителей. Среди респондентов группы II 36,4% выбрали ответы «Знакома, использую в работе» или «Знакома, не использую в работе».

Третий вопрос анкеты позволяет выяснить отношение учителей к основополагающему принципу методики CLIL – интеграции предметного и языкового обучения. Результаты обработки ответов респондентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение ответов респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, существует ли необходимость интеграции иностранного языка и других дисциплин в современной школе?»

<i>Варианты ответов</i>	<i>Выборка в целом, %</i>	<i>Группа I, %</i>	<i>Группа II, %</i>	<i>Группа III, %</i>
<i>Интеграция нужна</i>	28,6	62,5	0	30,4
<i>Не вижу необходимости</i>	35,7	12,5	54,5	34,8
<i>Затрудняюсь ответить</i>	35,7	25	45,5	34,8

По выборке в целом варианты ответов были выбраны примерно равными долями респондентов. Обращает внимание различие в распределении ответов между выделенными группами. В группе III «Естественнонаучное и математическое направление» распределение ответов близко к общему. В группе I «Иностранные языки» 62,5% преподавателей иностранного языка высказались за необходимость интеграции и всего 12,5% – против. Среди учителей гуманитарных дисциплин (не иностранного языка) вариант ответа «Интеграция нужна» не выбрал никто, преподаватели либо затруднились с ответом (45,5%), либо предпочли вариант «не вижу необходимости» (54,5%).

При ответе на вопрос «Укажите ступень обучения, с которой, по Вашему мнению, необходимо начать внедрение CLIL технологии в процесс обучения?» максимальная доля респондентов – 42,9 % – отметили вариант ответа «начальная школа», основную и старшую школы назвали 23,8% и 26,2% соответственно. Начинать внедрение методики CLIL в начальной школе предлагают 84,5% педагогов, использующих методику в своей работе или знакомых с ней.

В следующем вопросе преподавателям было предложено выбрать один или несколько факторов, которые должны быть определяющими при принятии решения о внедрении технологии предметно-языкового интегрированного обучения в учебный процесс современной школы, а также предложить свой вариант. Распределение ответов на этот вопрос представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение ответов респондентов на вопрос «На Ваш взгляд, существует ли необходимость интеграции иностранного языка и других дисциплин в современной школе?»

<i>Варианты ответа</i>	<i>Выборка в целом, %</i>	<i>Группа I, %</i>	<i>Группа II, %</i>	<i>Группа III, %</i>
<i>Профиль обучения</i>	55	75	55	48
<i>Методическая подготовка учителей</i>	83	88	73	87
<i>Уровень языковой подготовки учащихся</i>	71	75	82	65
<i>Уровень предметной подготовки учащихся</i>	31	25	36,4	30,4

Анализ таблицы 2 показывает, что методическая подготовка учителей является наиболее важной проблемой внедрения методики CLIL в образовательный процесс на современном этапе (этот вариант ответа отметили порядка 80% респондентов во всех группах). Респонденты всех групп полагают, что на возможность внедрения технологии CLIL большее влияние оказывает уровень языковой подготовки учащихся, чем уровень их предметной подготовки. Третьим по степени важности фактором является профиль обучения – его выбрали от 48 % (в группе III) до 75 % (в группе I) учителей. Ряд преподавателей предложили свои варианты, среди них – «целесообразность внедрения CLIL-технологии», «мотивацию учителей и учеников», «уровень языковой подготовки предметников».

Мнения преподавателей выделенных групп различаются при выборе форм организации учебной деятельности, наиболее подходящих для применения технологии CLIL. В группе I «Иностранные языки» респонденты полагают, что методика предметно-языкового интегрированного обучения наиболее эффективна при использовании в элективных курсах (50%) и в урочной деятельности (37,5%), 12,5% выбрали вариант – «различные формы внеурочной деятельности (кружки, факультативы и др.)». Внеурочные формы организации учебной деятельности являются приоритетным с точки зрения эффективности использования технологии CLIL для педагогов групп II и III – их выбрали 54,5% и 47,8% соответственно. «Урочная деятельность» и «элективные курсы» набрали 27,2% и 18% учителей в группе II, 21% и 26% – в группе III.

На рис.1 и 2 приведены результаты обработки ответов респондентов выделенных групп и выборки в целом на вопросы о влиянии методики предметно-языкового интегрированного обучения на формирование иноязычной коммуникативной и предметной компетенций.

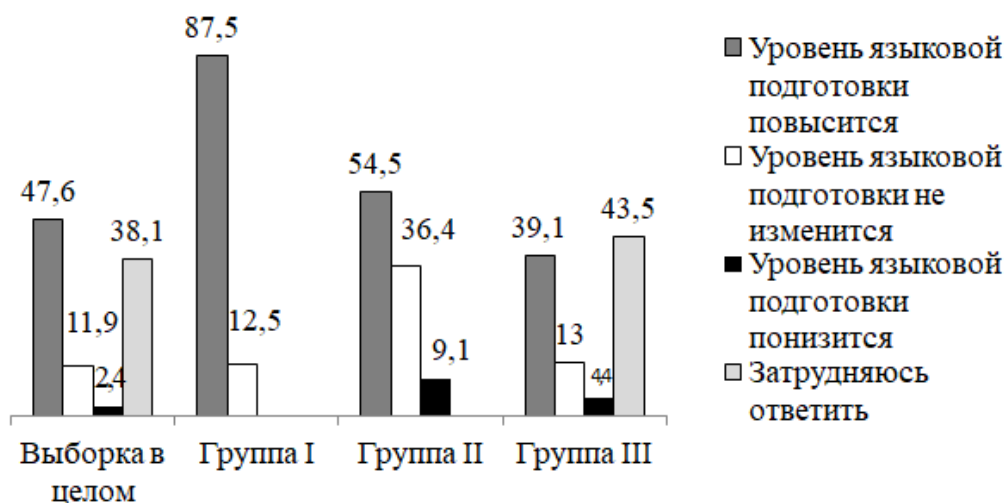


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос «По Вашему мнению, будет ли внедрение технологии CLIL способствовать развитию иноязычной коммуникативной компетенции?», %

Анализ ответов показывает, что оценка эффективности методики предметно-языкового интегрированного обучения учителями разных групп существенно различается. Преподавателей группы «Иностранные языки», большая часть которых знакома с CLIL, использует ее на своих занятиях, убеждены, что применение технологии будет способствовать как развитию иноязычной коммуникативной, так и предметной компетенций – эти варианты ответа выбрали 87,5% и 62,5 % учителей соответственно. Среди педагогов этой группы нет тех, кто считает, что применении методики CLIL ухудшит языковую подготовку школьников.

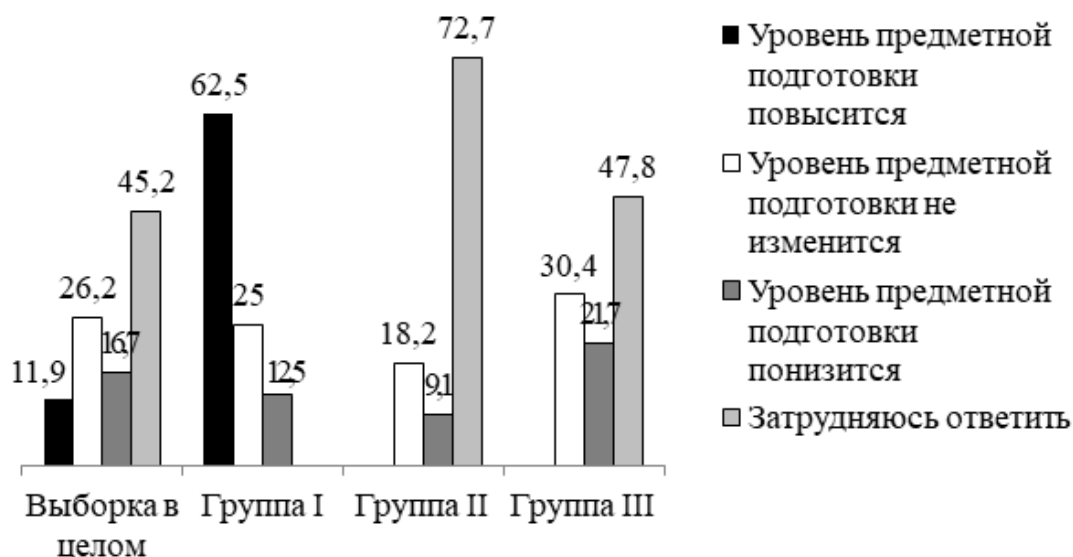


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос «По Вашему мнению, будет ли внедрение технологии CLIL способствовать развитию предметной компетенции?», %.

54,5% учителей группы «Гуманитарное направление» и 39,1% педагогов «Естественнонаучное и математическое направление» полагают, что внедрение методики CLIL в учебный процесс повысит качество языковой подготовки, при этом 77% из них уверены, что знания учеников по их предметам не улучшатся. Вариант ответа «уровень языковой подготовки не изменится» в этих группах выбрали 36,4% и 13% респондентов соответственно. 9,1% педагогов группы II и 21,7% группы III считают, что уровень предметной подготовки снизится. Вариант «уровень предметной подготовки повысится» выбран не был. Таким образом, педагоги этих групп не видят положительного влияния методики CLIL на развитие предметной компетенции обучающихся.

Анализ ответов на десятый вопрос «Есть ли у Вас желание использовать методику CLIL на своих уроках?» показал заинтересованность 40,5% педагогов в ее использовании (в выборке целиком ответ «да» выбрали 4,8% учителей, ответ «рассмотрю возможность использования при должном уровне методической подготовки» – 35,7%). Ответ «нет» отметили 45,2%, остальные затруднились с выбором. В группе I «Иностранные языки» выразили желание применять CLIL-технологию 87,5% (25% выбрали первый вариант ответа, 62,5% – второй), в группах II и III 45,5% и 21,7% соответственно (при этом вариант «да» в этих группах не выбран ни разу). Более половины учителей второй и третьей группы (54,5% и 56,6% соответственно) заявили о нежелании применять методику CLIL.

Проведенное исследование уровня осведомленности и готовности учителей к внедрению методики предметно-языкового интегрированного обучения позволяет сделать следующие выводы:

1. В целом, наблюдается невысокий уровень осведомленности школьных учителей о методике CLIL, ее специфике, не позволяющий оценить по достоинству ее образовательный потенциал.
2. Педагоги, знающие и использующие в своей практике технологию CLIL, уверены в эффективности CLIL-технологии на любой ступени обучения и осознают ее роль в совместном развитии языковой и предметной компетенций современных школьников.
3. Для широкого внедрения методики предметно-языкового интегрированного обучения в общеобразовательные школы необходимо, в том числе, проведение

мероприятий (курсов повышения квалификации, круглых столов, семинаров и др.), позволяющих расширить методический кругозор учителей и обеспечить методическое сопровождение применения CLIL технологии в педагогической практике.

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями) <http://ivo.garant.ru/#/document/401433920/paragraph/627:0>, дата обращения 26.02.2023.
2. Царенкова, В. В. К вопросу о лингвистических преимуществах предметно-языкового интегрированного обучения / В. В. Царенкова, С. И. Шпановская // . – 2016. – № 5(187). – С. 231-234.
3. Ташматова, Г. Р. Проблемы внедрения предметно-языкового интегрированного обучения (clil) // Academic research in educational sciences. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-vnedreniya-predmetno-yazykovogo-integrirovannogo-obucheniya-clil> (дата обращения: 26.02.2023).
4. Зорина, Е. М. Проблемы использования предметно-языкового интегрированного обучения / Е. М. Зорина // Инновационное образовательное пространство: теория и практика обучения иностранным языкам и русскому языку как иностранному в высшей школе : Коллективная монография. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2019. – С. 76-86.

**Смирнова В.В., Нуисков А.А., Неделько С.А., Ткач Д.А., Рожнов А.А.
Формирование профессиональных качеств будущих следователей
в процессе физического воспитания**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-102

Аннотация

Вопросы повышения эффективности физического воспитания будущих специалистов в различных областях трудовой деятельности не теряют актуальности, в том числе и для сотрудников следственного комитета РФ. В данной статье предложен вектор построения процесса физического воспитания в рамках которого происходит формирование важных профессиональных качеств будущих следователей, для которых они представляют исключительное значение, как для личностного и профессионального роста, так и в плане сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовка, следователь, виды спорта, игровая деятельность.

Abstract

The issues of increasing the effectiveness of physical education of future specialists in various fields of labor activity do not lose their relevance, including for employees of the investigative committee of the Russian Federation. This article proposes a vector for building the process of physical education within which the formation of important professional qualities of future investigators takes place, for which they are of exceptional importance, both for personal and professional growth, and in terms of maintaining and strengthening health.

Keywords: physical training, investigator, sports, game activity.

Современные условия развития общества, сложившиеся в настоящее время в Российской Федерации, характеризуются острой потребностью в специалистах, обладающих не только глубокими знаниями в предметных областях, но и имеющих сформированные практические навыки будущей профессиональной деятельности [6]. Данные тенденции характерны и для будущих сотрудников следственного комитета РФ. Учитывая тот факт, что современные особенности предоставляемых образовательных услуг в сфере высшего образования, продиктованные модернизацией образования, предопределяют направленность на

формирование у современных специалистов, определенных профессиональных качеств, нами был проведен анализ профессиограммы следователей. В результате анализа было установлено что для большинства качеств, обеспечивающих успешность выполнения профессиональных обязанностей, существует возможность закладки прочного фундамента ещё при обучении в вузе. К таковым следует отнести:

- высокая умственная и физическая выносливость, дающая возможность следователю действовать в полную силу несмотря на высокую степень усталости. Преодолевая трудности происходит укрепление воли, повышается трудоспособность формируется целеустремленность. В результате анализа уровня загруженности сотрудников Следственного комитета, был сделан вывод, что возможность к продолжению выполнения своих профессиональных обязанностей несмотря на истощение организма является одним из самых важных качеств;
- коммуникативность, как основа профессионального общения следователя, влияющая на лёгкость установления профессиональных контактов и объективность оценки полученной информации;
- концентрация внимания, благодаря которой следователю удается сосредоточить своё внимание на деталях, являющихся уликами в раскрытии преступления;
- психологическая устойчивость следователя, позволяющая оценивать собственное психологическое пространство, и при этом сохраняя способность для совершения отважных, соответствующих требованиям профессии поступков;
- гибкое мышление, как возможность быстрой реакции на изменяющиеся условия профессиональной деятельности, обеспечивающая оперативное принятие решений в условиях определенного дефицита информации, а также учёт возможных последствий и возможность дальнейшей корректировки.

Несмотря на указанную важность наличия сформированных профессиональных качеств у будущих сотрудников следственного комитета РФ, в современном образовательном процессе существуют определенные проблемы, тормозящие этот процесс, в частности к таковым относятся: достаточное количество часов для их формирования, несоответствие запросов, обучающихся качеству предоставляемых образовательных услуг, а также некоторое замедление процессов развития личности студентов в вузе [2;3]. В связи с обозначенными проблемами, был проведен анализ процесса обучения в современных вузах, в процессе которого был сделан вывод, что одним из предметов, в рамках которого можно осуществить полноценный процесс формирования профессиональных качеств, будущих следователей является «физическая культура и спорт». Выбор данной основы связан с заложенным в нем богатым образовательным потенциалом, основу которого представляет сочетание физического напряжения, эмоционального подъема, и разрядки, важными чертами которых являются; нивелирование умственных и нервноэмоциональных нагрузок в профессиональной подготовке, а также реализовать его различными способами, в том числе и с помощью игровой деятельности, которой в последнее время в системе высшего образования придается особое значение. Одним из способов воссоздания игровой деятельности направленной на формирование качеств обеспечивающих успешность выполнения будущими следователями профессиональных обязанностей выступают игровые технологии, для внедрения которых в процесс обучения в вузе необходимо определить круг формируемых качеств, сконцентрировать вокруг проблемы формирования качеств определенные средства физического воспитания, в качестве которых могут быть использованы заимствования из различных видов спорта, продумать какие способы обучения и воспитания могут быть использованы в процессе её применения.

Последующая организация процесса формирования важных для будущего следователя качеств должна включать в себя следующие пункты:

- включение студентов в процесс моделирования ситуаций при помощи которых формируется то или иное качество. Моделирование различных ситуаций может быть обеспечено сменами игровой ситуации, в процессе которых развитие получают коммуникативные навыки будущих следователей. Например, смена ситуации может быть достигнута изменением игрового формата в течении одной игры, когда по команде преподавателя две команды вместо гандбола начинают играть в футбол, баскетбол и т.д. Игра в таких условиях и желание победить развивают у будущих следователей склонность к обоснованному риску;
- обеспечение создания через определенную игру, используемую в технологии, различных проблемных ситуаций при помощи которых активизируется процесс принятия решений, например, смены игровой ситуации можно применить повышение концентрации игрового процесса, то есть сделать игру более плотной, за счёт изменения её правил. При использовании элементов футбола, гандбола, баскетбола этого можно достигнуть введением дополнительного мяча в игру, искусственным ограничением численности игроков в одной из команд и т.д., что в свою очередь задаёт не только дополнительную физическую, но и умственную нагрузку необходимую будущему следователю, а также развивает концентрацию внимания;
- создать условия для ролевой деятельности студентов. Данные условия в процессе игры могут быть выполнены через смену игровых амплуа игроков, когда нападающие становятся защитниками или вратарями и т.д., что влечёт выполнение других функций во время игры, либо, когда вся команда по сигналу преподавателя играет только в защите или в нападении. Выполнение данных условий ведет к развитию гибкости мышления и формированию психологической устойчивости следователя.
- разработать правила игры. В соответствии с особенностью применения игровой технологии, заключающейся в повышении уровня организации и поддержки самостоятельного познания, освоения умений и опыта, самоконтроля и самооценки, формирования и развития личностных качеств [1], в рамках технологии деятельность педагога может быть изменена с передачи готовых знаний на создание условий для их самостоятельного обнаружения и открытия, в процессе чего на основе заимствований из спортивных игр [4;5] будущие следователи будут самостоятельно разрабатывать новые игры, задания, тренинги направленные на развитие важных для будущего следователя качеств.

В заключении надо сказать следующее, что, формируя важные для следователя качества, обеспечивающих успешность выполнения профессиональных обязанностей, физическое воспитание выполняет и свою основную роль, заключающуюся в комплексном воздействии на физическое становление личности будущего следователя, является фактором улучшения его самочувствия, повышения самооценки, и прочным фундаментом для формирования активной жизненной позиции и саморазвития.

1. Де-Марко Л., Гарсия-Кэбот, Гарсия-Лопес Э. На пути к социальной геймификации электронного обучения: практический эксперимент // A. International journal of engineering education. 2017. Том 33. Выпуск 1. С. 66 – 73.
2. Макеева, В.С. Потенциал здоровья в субъективной оценке благополучия студентов / В.С. Макеева, Е.А. Широкова, К.Е. Бруй, Г.А. Ямалетдинова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 1. – С. 65–74.

3. Макеева, В.С. Формирование физической культуры студента как фактор профессиональной и личной зрелости / В.С. Макеева, Е.А. Широкова // Публичное / частное в современной цивилизации: материалы XXII российской науч.-практ. конф. Екатеринбург: 2020. – С. 279–284.
4. Рожнов, А. А. Концентрация и заимствование как составляющие прогресса в спорте, науке, технике и жизнедеятельности / А. А. Рожнов, А. Н. Малышев, В. В. Калмыков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 144-151.
5. Рожнов, А. А. Реализация заимствования и концентрации в спорте / А. А. Рожнов, Н. И. Добейко, Л. В. Жилина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5(159). – С. 240-244.
6. Рожнов, А. А. Формирование профессиональных качеств будущих педагогов посредством игровой технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, А. Е. Баркатова // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 73-79

Стародумов Л.Л.

Формирование личности подростка под влиянием психологической дистанции в семье

*Сочинский государственный университет
(Россия, Сочи)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-103

Аннотация

В статье рассматривается роль семейных отношений, а именно психологическая дистанция между подростками и взрослыми членами семьи, в формировании личности подростка, таких качеств как целеполагание, настойчивость в достижении поставленных целей.

Ключевые слова: психологическая дистанция, подросток, дистантные отношения.

Abstract

The article examines the role of family relations, namely the psychological distance between adolescents and adult family members, in the formation of a teenager's personality, such qualities as goal-setting, perseverance in achieving goals.

Keywords: psychological distance, teenager, distant relationships.

Семья представляет собой устойчивую открытую систему, элементами которой являются ее члены, между которыми устанавливаются различные типы отношений (кровные, психологические, экономические и др.), динамика которых определяет процесс развития вашего ребенка. В литературе по психологии считается, что ни один фонд, кроме семьи, не может принести столько пользы в воспитании ребенка, в то же время и потенциально причинить столько вреда [1]. Вопрос о семье и, как следствие, о влиянии семейного воспитания на формирование личности ребенка, остается актуальным и на сегодняшний день.

Понятие психологической дистанции было определено в [2] как когнитивное разделение между собой и другими моделями, такими как люди, вещи или времена. В дальнейшем исследовании [3] авторы полагают, что психологическая дистанция может быть фундаментальным аспектом всех межличностных отношений, основой для понимания многих психологических вещей. Определение психологической дистанции-это субъективное, существующее здесь и сейчас, и различные способы измерения дистанции между субъектами - это различные способы удаления объекта из положения "здесь-сейчас", во времени, в пространстве, в социальной дистанции и в гипотетике. Изучение психологической дистанции, ее связи с уровнем созидания и ее последствий для мышления, чувств и действий способствует нашему пониманию того, как индивиды и группы выходят за пределы "здесь и сейчас", т.е. личностное развитие человека и общества предполагает преодоление все больших и больших физических и психических дистанций [4].

Современная теория, описывающая, как психологическая дистанция влияет на мысли, чувства и действия людей, представляет собой теорию уровня интерпретации [10], согласно которой различные измерения психологической дистанции (время, пространство, социальная дистанция и гипотетичность) влияют на психические конструкции, и что эти структуры, в свою

очередь, определяют предсказание, суждение и поведение. Люди мысленно конструируют объекты, психологически близкие с точки зрения низкоуровневых, детализированных и контекстуализированных функций, но в то же время и конструируют те же объекты или, по крайней мере, с точки зрения высокоуровневых, абстрактных и устойчивых характеристик.

Психологическая дистанция между членами одной семьи стала предметом исследования во многих работах. Так, в [5] показано, что понятие психологической дистанции между людьми, даже принадлежащими к одному и тому же классу, весьма субъективно, а переживание крайней близости и крайней дистанции может быть различными проявлениями одного и того же основного процесса. Дистанция в отношениях связана с большим количеством конфликтов, меньшей способностью разрешать разногласия и меньшим количеством теплоты и поддержки между членами семьи. В семейных отношениях опыт близости чередуется с опытом дистанцирования, что связано с разочарованием в переживании опыта достичь необходимой близости и дистанции.

Психологическая дистанция между членами семьи также влияет на мнение подростков о межличностных отношениях вне семьи. В работе [8] показано, что наличие теплых и доверительных отношений в семье коррелирует со значительной эмоциональной дистанцией в межличностных отношениях подростков, например, в дружбе. Современные отношения молодых людей можно назвать поверхностной дружбой с высоким уровнем конформизма и большей эмоциональной дистанцией друг от друга. При этом подростки были лучше приспособлены к социальным условиям.

Роль психологической дистанции между членами одной семьи в детском видении будущего изучена в работе [6], где показано, что, как и взрослые, дети извлекают пользу из психологической дистанции, когда говорят о других людях, но только взрослые могут принимать взвешенные и целесообразные решения о своем будущем. Исследования [7] [9] показывают важность эмоций при принятии решений, в том числе финансовых: увеличение социальной дистанции между инвестором и объектом связано с увеличением детерминации риска при принятии решений об этом объекте.

Одним из первых исследований, посвященных вопросу эмоциональных отношений в семье и их влиянию на формирование личности подростка, является [1]. Оно представляет собой ретроспективное исследование, направленное на изучение взаимосвязи семейных отношений со стороны подростков и их психологической зрелости в более старшем возрасте. С точки зрения пола, нет различий в самооценке, самоэффективности или решимости к депрессии и тревоге. Результаты исследования показали, что чем более сбалансирована психологическая дистанция в семье, тем ниже тревожность у подростков, тем ниже склонность к депрессии и наоборот. Предполагается, что баланс психологической дистанции между каждым ее членом оказывает более сильное влияние на склонность к тревоге и депрессии, чем "длина" психологической дистанции.

Итак, важность изучения семейных отношений подростков вызвано следующим: во-первых, подростковый возраст является важным этапом в развитии самосознания и его структурных компонентов; во-вторых, зрелость семейных отношений является важной предпосылкой эффективной адаптации ребенка к обществу; в-третьих, личностный рост личности зависит от приобретенных в юности навыков в решении проблем, которых достаточно для собственных сил.

В связи с вышеизложенным можно выдвинуть гипотезу формирования личности под влиянием семейных отношений, в частности, гипотезу о том, что подростки, в семьях которых преобладают дистантные отношения, менее успешны, менее настойчивы и менее мотивированы в учебе.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- достижения близки к самооценке подростка, что свидетельствует о по-пытке планировать дальнейшие шаги на основе оценки его способностей. По-лученные эмпирические данные свидетельствуют о согласованности развития и взаимовлиянии достижений и самооценки как составляющих самосознания подростка;
- подростки с высоким уровнем успеваемости воспитываются в семьях, где оптимальный уровень эмоциональной близости, то есть близкие отношения в семье являются важным фактором поддержки подростков в учебе, повышения их мотивации и уверенности в себе, что в конечном итоге приводит к увеличению результатов достижений; подростки со средним уровнем успеваемости часто воспитываются в семьях с нарушениями образовательного процесса в виде гиперопеки, детской безнадзорности и жестокого обращения, часто это неполные семьи; подростки с низким уровнем успеваемости часто связаны с запутанным видом семейной сплоченности, что способствует попыткам навязать свою сторону родителям, узурпировать личное пространство ребенка, а следовательно, и неспособности подростка самостоятельно планировать дальнейшую деятельность по достижению своих целей.
- для улучшения взаимоотношений в семье целесообразно сочетать пси-хокоррекционную работу с подростками на занятиях с психолого-педагогической работой с родителями (опекунами). Это усиливает психокор-рекционные эффекты развития личности и гармонию детско-родительских взаимоотношений.

1. Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403–421.
2. Trope, Yaacov & Liberman, Nira. (2010). Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological review*. 117. 440–63. 10.1037/a0018963.
3. Manoj Thomas, Claire I. Tsai, Psychological Distance and Subjective Ex-perience: How Distancing Reduces the Feeling of Difficulty, *Journal of Consumer Research*, Volume 39, Issue 2, 1 August 2012, Pages 324–340, <https://doi.org/10.1086/663772>
4. Bell, L.G., Ericksen, L., Cornwell, C. et al. *Contemp Fam Ther* (1991) 13: 231. <https://doi.org/10.1007/BF00891803>
5. Lee, W. S., & Atance, C. M. (2016). The Effect of Psychological Distance on Children's Reasoning about Future Preferences. *PloS one*, 11(10), e0164382. doi:10.1371/journal.pone.0164382
6. Hershfield, Hal and Lisa A. Kramer, Social Distance & Financial Decision Making, <https://rady.ucsd.edu/docs/seminars/kramer-paper.pdf>
7. Yukinaga UENO, Yumiko KAMISE, Yutaka MATSUI, Mamoru FUKUTOMI, CONFORMITY AND PSYCHOLOGICAL DISTANCE IN ADOLESCENT FRIENDSHIP, *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 1994, Volume 42, Issue 1, Pages 21-28.
8. He Q, Sun Q, Shi Z, Zhang X, Hu F . (2018). Effect of social distance on outcome evaluation in self-other decision-making: evidence from event-related po-tentials, *Neuroreport*. 2018 Dec 5;29(17):1499-1503
9. YaacovTrope,NiraLiberman,CherylWakslak (2007), Construal Levels and Psychological Distance: Effects on Representation, Prediction, Evaluation, and Be-havior, *Journal of Consumer Psychology*, Volume 17, Issue 2, April 2007, Pages 83-95
10. DANIEL R. MONTELLO (1991), THE MEASUREMENT OF COGNI-TIVE DISTANCE: METHODS AND CONSTRUCT VALIDITY, *Journal of Environmental Psychology* (1991) 11, 101-122
11. Crane, Robert Morrison (2006) Thesis (M.A.)--Psychology, Counseling, Humboldt State University, 2005, <http://hdl.handle.net/2148/28>.

Сунь Л.

**Педагогические условия изучения оперного искусства Китая
на уроках музыки в китайской школе**

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
(Китай, Суючжоу)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-104

Аннотация

Статья посвящена педагогическим условиям изучения оперного искусства Китая на уроках музыки в китайской школе. Рассматривается значение и роль оперного искусства в школьной программе, особенности влияния на воспитание детей школьного возраста. В качестве педагогических условий обозначаются психические особенности школьного возраста, соответствие ему репертуара, содержания опер, доступности для понимания средств музыкальной выразительности, компетентность педагогов, правильный выбор форм и методов обучения. Ввиду ограниченности по времени школьных уроков музыки и объемности оперного творчества, подчеркивается ведущая роль самостоятельной работы обучающихся.

Ключевые слова: опера, национальная культура, оперная культура, возрастные особенности, восприятие.

Abstract

The article is devoted to the pedagogical conditions for studying Chinese opera in music lessons in a Chinese school. The importance and role of opera art in the school curriculum, the features of the influence on the upbringing of school-age children are considered. As pedagogical conditions, the mental characteristics of school age, the correspondence of the repertoire, the content of operas, the accessibility for understanding the means of musical expression, the competence of teachers, the correct choice of forms and methods of teaching are indicated. Due to the limited time of school music lessons and the volume of operatic creativity, the leading role of students' independent work is emphasized.

Keywords: opera, national culture, opera culture, age characteristics, perception.

Опера является важным носителем музыкальной культуры страны, национальной школы. Как форма искусства, опера интегрирует в себе художественную сущность поэзии, музыки, танца, изобразительного искусства, костюмов и т. д.

Опера является сокровищем традиционной китайской культуры. Люди постепенно теряют интерес к оперному искусству и уделяют больше внимания занятиям популярным искусством. Это создает трудности для изучения оперного искусства в школах. Однако оперное искусство является воплощением традиционной китайской культуры, и его необходимо интегрировать в занятия музыкой, чтобы способствовать воспитанию у учащихся патриотических чувств и национального самосознания, проникновению в богатую и многовековую историю и культуру родины. В связи с этим школьные учителя музыки должны обновить свои концепции обучения, изучить наиболее эффективные методы и формы работы по изучению оперного искусства и привить учащимся интерес к нему.

Китайская оперная культура — квинтэссенция искусства китайского народа, прошедшая длительный исторический период от зарождения до становления, развития и завершения, имеет тысячелетнюю историю.

Традиционная опера - это не только форма китайской цивилизации и художественного исполнения, но и воплощение мыслей и чувств китайской нации на протяжении тысячелетий. Это сокровище, оставленное предками будущим поколениям. Как последующие поколения, мы несем ответственность сохранения оперной культуры китайской нации. Опера является нематериальным культурным наследием тысячелетней истории Китая и имеет глубокую культурную ценность.

Опера – это не только форма художественного исполнения, содержащая в себе наследие китайской цивилизации, но и воплощает в себе мысли и чувства китайской нации на протяжении тысячелетий, ее необходимо развивать, распространять и передавать по наследству [2].

На уроках музыки в китайской школе важное внимание уделяется изучению китайской национальной оперы. Опера прививает детям этические и моральные ценности, уважение к истории страны, воспитывает в них доброту, красоту и китайскую духовность. Культурные элементы китайской культуры, такие как лояльность, сыновняя почтительность, патриотизм, честность и доброжелательность, содержащиеся в операх, являются важным источником воспитания этических ценностей и идеологии. Изучение оперы в рамках школьной программы дает безграничные возможности для повышения качества и уровня культурного образования, формирования духовного мира школьников [1].

Предоставление учащимся возможности соприкоснуться с оперой и принять влияние эстетики китайского стиля во время обучения в школе, пробудит китайские культурные гены, скрытые глубоко в сердце каждого ребенка, будет способствовать укреплению культурной уверенности нации.

Для изучения в школе необходимо выбирать качественный репертуар с ярко выраженными идейными, художественными характеристиками. Репертуар, выбранный для изучения, должен исполняться известными артистами, содержание должно быть основано на глубокой китайской истории, культуре и моральных коннотациях, должен воплощать всесторонние характеристики традиционной китайской оперы и быть простым в освоении.

Восприятие и изучение оперы требует определенного жизненного опыта и эстетических способностей. Внедрение оперы в школьную программу также должно соответствовать закономерностям обучения школьников, их психофизиологическим особенностям развития. Прививать у детей любовь к опере необходимо поэтапно, воспитывать интерес, основанный на характеристиках разного школьного возраста учащихся разных классов.

Стимулирование интереса учащихся к просмотру спектаклей является обязательным условием воспитательной работы. Необходимо мотивировать школьников на изучение оперного искусства не только в классе, но и в рамках самостоятельной работы дома (просмотр спектаклей через сеть Интернет) [5].

Важным педагогическим условием в процессе изучения оперы в общеобразовательной школе является компетентность учителей музыки. Необходимо регулярно организовывать учителей-предметников для проведения краткосрочного обучения по методике преподавания оперного искусства детям разного возраста. Как известно, современные школьники предпочитают поп-музыку и имеют своих кумиров. Поэтому в процессе приобщения их к оперному творчеству очень важно руководство учителя, умение познакомить учащихся с древней и незнакомой традиционной оперой, заинтересовать их, перенаправить от принуждения к ее активному изучению [4].

Процесс изучения оперы должен строиться по принципу связи между оперой и жизнью. Будь то литературное или музыкальное произведение, источником творчества является жизнь.

Оперный спектакль несет в себе уникальные эстетические чувства: актеры изображают характеры, описывают сюжетные линии, выражают мысли и чувства через уникальные формы исполнения на сцене. Кроме того, язык и мелодия оперы следуют принципам эстетики, они составляют основу традиционного китайского оперного искусства, которое исходит из жизни, но выше нее. Наконец, содержание традиционных опер часто представляет ценности и господствующие мысли общества в тот или иной исторический период. Помимо того, что они являются отображением настроений людей, они также выполняют функцию просвещения общества, поощрения добра и наказания зла (например, в «Истории о пипе» Чжан Дагун несет благодать и праведность, помогает слабым и бедным, критикует злые дела, является воплощением норм трудящихся, которые могут найти отклик среди людей и укрепить основные социалистические ценности).

Образовательная драма является лучшим интеграционным инструментом полихудожественного образования, важным комплексным курсом культурного и эстетического образования, играет активную роль в идейно-нравственном воспитании несовершеннолетних, является новым «фокусом» современного детско-юношеского и дошкольного образования.

Традиционное оперное искусство – это кристаллизация культуры и мудрости, оставленных историей. Под великим колесом времени мы, как будущие поколения, должны беречь, наследовать и защищать это искусство и это драгоценное духовное богатство.

1. Вань Вэнь. Изучение искусства пекинской оперы в начальной школе. URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018033657> (дата обращения: 16.03.2023). – Режим доступа: свободный.
2. Сунь Лу. Китайская народная опера: к проблеме становления и развития жанра: Дис. ... канд. искусствоведения. Ростов н/Д., 2016. 200 с.
3. Сюй Иньчэнь. У истоков современной китайской оперы (гэцзюй): Ли Цзиньхуэй и его детские оперы // Вестник музыкальной науки. 2021. Т. 9, № 1. С. 92–99.
4. У Юни. Музыкальное образование современных китайских школ. Шанхай, 2010. 334 с.
5. Цзинь Я Вэнь. Методика музыкального образования, новый курс в начальной школе. Пекин, 2003. 275 с.

Сухопарова Е.В.

Методические особенности обучения студентов основам компьютерной графики

*ФГАОУ ВО Северный (Арктический) Федеральный Университет
имени М.В. Ломоносова
(Россия, Архангельск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-105

Аннотация

В статье описаны методические особенности обучения студентов специальности 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов» основам компьютерной графики. Рассматриваются формы и средства обучения растровой графике в программе Adobe Photoshop, направленные на развитие умений и навыков работы в программе с учётом будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: методические особенности, компьютерная графика, обучение растровой графике, Adobe Photoshop.

Abstract

The article describes the methodological features of teaching students of the specialty "Technology of artistic processing of materials" the basics of computer graphics. The forms and means of teaching raster graphics in Adobe Photoshop are considered, aimed at developing the skills and abilities of working in the program, taking into account future professional activity.

Keywords: methodological features, computer graphics, raster graphics training, Adobe Photoshop.

Компьютерная графика является областью информационных технологий, объединяющая инструменты, методы и средства создания и редактирования изображений (двумерных, трёхмерных) с помощью компьютеров и специализированных программ. В современном мире многими специалистами компьютерная графика признается как отдельный вид визуального и интерактивного искусства, так как позволяет без использования традиционных инструментов с помощью технологий обработки данных эффективно решать творческие задачи в различных областях деятельности. Компьютерная графика позволяет раскрывать интеллектуальные, технические и дизайнерские способности, развивать образное мышление, восприятие пространства.

В связи с широким распространением компьютерной графики в жизни общества, где постоянно появляются новые сферы её применения, а на рынке труда возникают новые

профессии, обучение компьютерной графике стало важным компонентом современного образования. Знания в области компьютерной графики являются необходимым атрибутом профессиональной пригодности, поэтому, появляется необходимость поиска методических подходов к обучению компьютерной графике и подготовки компетентных специалистов. В свою очередь, содержание дисциплин, связанных с изучением компьютерной графики, зависит от того, насколько необходимы и востребованы данные знания для будущей профессиональной деятельности студентов.

В данной статье вопрос методических особенностей обучения применяется к специальности 29.03.04 «Технология художественной обработки материалов». Учебный план направления содержит дисциплины, которые связаны с изучением различных разделов компьютерной графики: компьютерное проектирование художественных объектов, компьютерное проектирование произведений искусства, компьютерная графика художественных проектов. В рамках данных дисциплин рассматривается весь спектр направлений компьютерной графики: векторная, растровая, фрактальная, в применении к созданию 2D и 3D объектов, затрагивая сферы конструкторской, иллюстративной, художественной графики.

Выпускники специальности «Технология художественной обработки материалов» находятся на стыке технического и художественного образования и обладают способностями художника, инженера, технолога, компетентны в вопросах эстетики и дизайна, материаловедения, технологий обработки и производства. Это даёт возможность трудоустройства по специальности в различных сферах и работать 3D моделлерами, дизайнерами, визуализаторами, гончарами, инженерами-технологами, художниками-конструкторами и др. Поэтому, преподавание дисциплины в любом случае должно основываться на системном подходе, а содержание дисциплины, отбор учебных материалов для занятий, выбор приёмов и методов обучения необходимо осуществлять так, чтобы реализовать профессиональную направленность обучения.

Рассмотрим особенности выбора форм, средств и методов обучения на примере знакомства с растровой графикой в программе Adobe Photoshop.

Цель изучения дисциплины - усвоение студентами содержания на уровне, требуемом ФГОС ВПО и целевыми компетенциями. В качестве компетенции, направленной на изучение компьютерной графики рассматривается: «способен выполнять проекты с применением современных методов проектирования для достижения оптимальных результатов, соответствующих техническому заданию с учетом возможных ограничений». В результате изучения дисциплины студент должен: знать основные методы, средства и приемы компьютерной графики, уметь выбирать инструменты графического редактора для работы над проектом с целью достижения оптимальных результатов, применять навыки работы в программе для выполнения проектов, соответствующих техническому заданию. Основным подходом к разработке содержания и оценке результатов обучения является использование принципа «знаю, умею, могу применить на практике».

Теоретическую основу изучения растровой графики составляют следующие понятия: теория цвета, цветовые модели и палитры, разрешение изображения, форматы графических файлов. Содержание изучения редактора растровой графики Adobe Photoshop, составляют следующие учебные элементы:

1. Интерфейс программы.
2. Работа с базовыми инструментами и командами:
 - a) инструменты выделения. Логические операции над областями,
 - b) трансформация выделенных областей,
 - c) удаление и восстановление фрагментов изображения.
3. Работа со слоями. Маски и каналы.
4. Основы тоновой коррекции. Цветокоррекция и ретушь.
5. Работа с текстом, применение различных эффектов.
6. Рисование с нуля. Перо. Кисти, градиент, заливка.
7. Применение фильтров и эффектов. Элементы анимации.

Следует заметить, что работа со слоями не ограничивается одним учебным элементом, а присутствует во всех рассматриваемых темах, так как является основной функцией программы и знакомство с ней начинается уже при работе с инструментами выделения. Работа с инструментами и командами продолжается и при выполнении тоновой, цветовой коррекции, рисовании, анимации.

Основными формами организации обучения являются лекции и практические занятия. На практике, чаще всего преобладают репродуктивные методы обучения, направленные на усвоение и воспроизведение полученных знаний по образцу. Репродуктивные задания эффективны в отработке практических умений и навыков, однако лишены творческого подхода к решению задачи, самостоятельности мышления и стимулируют механическое запоминание информации вместо ее понимания. Поэтому, при изучении компьютерной графики, и в частности, растровой, помимо репродуктивного, предпочтительными методами обучения, являются:

- информационно-рецептивный метод (передача новой информации), который становится более эффективным за счет применения наглядного материала.
- частично-поисковый (подбор инструментов для наилучшего выполнения индивидуального задания после выполнения практической работы),
- исследовательский (выполнение творческого задания, собственного проекта по созданию художественных образов, с поставленной проблемой и её решение), где возможен варианты индивидуальной и групповой работы.

Отдельно можно отметить индивидуальную форму обучения, которая применяется во время выполнения практической работы и обеспечивает комфортный темп, развитие самостоятельности. Задача формирования самостоятельности важна для развития умения применять на практике полученные знания, принимать решения по использованию инструментов, ставить и решать задачи по созданию и обработке изображений. Эффективным методом обучения является комбинированное занятие, которое позволяет реализовать различные цели, обеспечивает смену видов учебной работы, обратную связь, создает условия для усвоения и применения новых знаний.

В учебном плане направления подготовки «Технология художественной обработки материалов» достаточное количество дисциплин, смежных с компьютерной графикой, где присутствует возможность интеграции растровой графики со знаниями студентов и воплощение идей в работах по рисунку, живописи, композиции, дизайну, эскизной графике и перспективе. Студенты, зная запросы рынка труда, задают вопросы о том, «как уметь создавать» те или иные работы, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Поэтому основным методом обучения на практических занятиях можно выбрать проектный метод (как вариант исследовательской работы), что способствует развитию мышления и творческой деятельности.

Прорабатываемые темы проектов:

1. Архитектурная подача с использованием техники Matte Painting (рис.1).

Студентам предлагается выбрать готовый вариант проекта дома, а затем придумать и создать (дорисовать) виртуальную окружающую среду. Основная задача дорисовки - фотореалистичность получившихся изображений и их органичное сочетание с исходными объектами. Темы, предшествующие выполнению задания: слои, кисти, создание контуров, заливки, пользовательских узоров, эффективная работа с масками.



Рисунок 1. Проект дома и результат выполнения работы.

2. Интерьерный коллаж (рис. 2).

Работа позволяет представить дизайн-проект будущего интерьера. Студентам предлагается подобрать референсы интерьеров и текстур для будущей работы. Основная задача – правильное построение перспективы помещения. Оценивается сочетание текстур, подбор мебели, согласно выбранному стилю, эффект объёма и реалистичность результата (свет и тени).

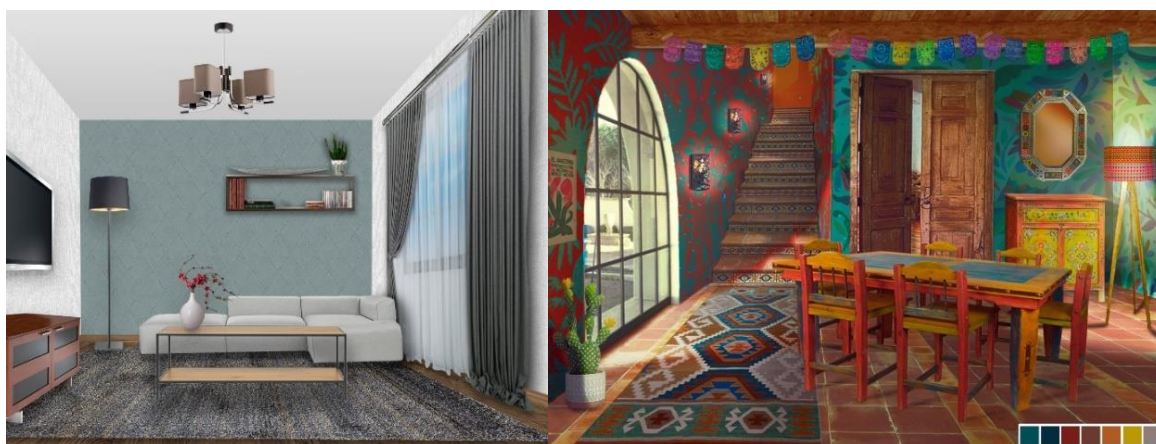


Рисунок 2. Примеры интерьерных коллажей.

3. Создание дизайна сайта (рис. 3).

Предлагается выбрать тему будущего сайта. Основная цель – разработка макета сайта и создание его дизайна. Работа может быть групповой.

Характер таких заданий обеспечивает широкий простор для индивидуального творчества учащихся. Перед выполнением каждого проекта проводится большая работа по изучению инструментов, применяемых в работе, выполняются репродуктивные задания, проводится анализ предлагаемой задачи, обсуждаются возможные проблемы и поиск их решения. Определяется список источников для самостоятельного изучения: учебники, статьи, видеоуроки.

Дополнительный перечень работ:

- 1) Создание рекламных проспектов и баннеров на основе Gif анимации.
- 2) Создание рисунка животного на основе наброска (рис.4).
- 3) Создание полигонального изображения из фотографии (рис.4).
- 4) Создание «невиданного» зверя (рис.4).
- 5) Техника рисования шаржей.

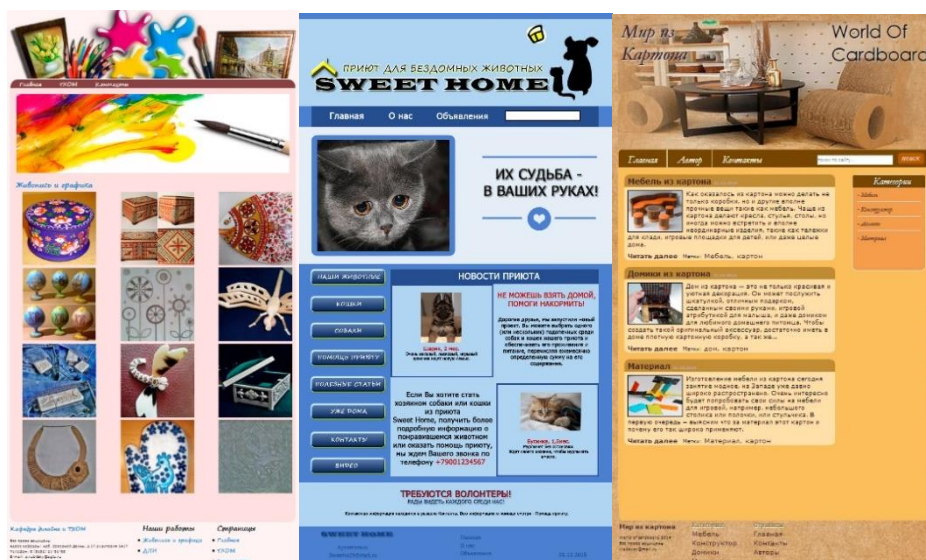


Рисунок 3. Примеры дизайнов сайта.

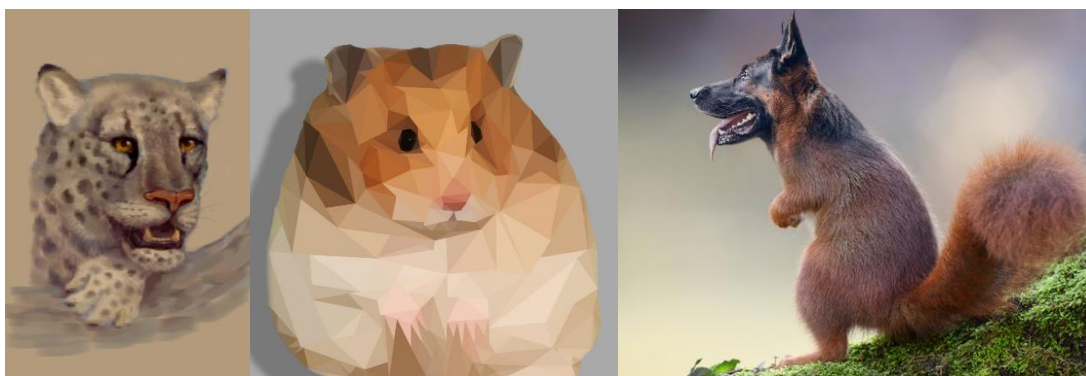


Рисунок 4. Примеры работ по курсу растровой графики.

Средствами контроля будут служить проверка выполнения практических заданий, выполняемых в классе и индивидуальных (творческих) работ. По итогам выполнения заданий можно оценить уровень знаний, умений и навыков работы с программой. Можно также предложить оценить готовые учебные проекты самими учащимися. Уровень сформированности теоретических знаний можно осуществить при помощи тестирования.

В целом, методика обучения базируется на совокупности компонентов, которые связаны с выбором методов обучения, разработкой учебно-методических материалов, направленных на формирование профессиональных умений и навыков, средств контроля и самоконтроля, методов анализа эффективности обучения. Такой подход позволяет учесть интересы студентов, проявить инициативу, творческую самостоятельность, применить материал на практике, реализовать приоритеты согласно будущей специальности.

1. Алешкина О.В. Особенности методики преподавания компьютерной графики // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. №3-2. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-prepodavaniya-kompyuternoy-grafiki>.
2. Компьютерная графика — огромный набор возможностей для современного художника [Электронный ресурс], режим доступа: <https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/chto-takoe-kompyuternaya-grafika>.
3. Чернякова, Т.В. Методика обучения студентов вуза компьютерной графике // Образование и наука. - 2010. No 3 (71) с. 104-113 – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32201/1/edscience_2010-03_013.pdf.

Тамбиева С.И.

Формирование компетентности педагогов - лингвистов в проектировании электронных образовательных ресурсов в контексте обновления от бакалавриата к магистратуре и аспирантуре

*Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева
(Россия, Карачаевск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-106

Аннотация

В данной статье исследуется формирование компетентности педагогов-лингвистов в проектировании электронных образовательных ресурсов в процессе обучения. Представлен общий анализ современного подхода в проектировании и формировании цифровой компетентности у современных студентов: бакалавров, магистров, аспирантов. Практическая значимость заключается в том, что использование электронных образовательных ресурсов и различных методов в контексте обновления способствуют личностным изменениям студентов, повышению мотивации и углублённому изучению иностранного языка.

Ключевые слова: электронные образовательные ресурсы, образовательная среда, компетенция, языковая среда, компетентность, метод проектирования, педагог-лингвист.

Abstract

This article examines the formation of the competence of linguists in the design of electronic educational resources in the learning process. A general analysis of the modern approach to the design and formation of digital competence among modern students is presented: bachelors, masters, graduate students. The practical significance lies in the fact that the use of electronic educational resources and various methods in the context of renewal contribute to the personal changes of students, increase motivation and in-depth study of a foreign language.

Keywords: electronic educational resources, educational environment, competence, language environment, competence, design method, teacher-linguist.

Одной из наиболее важных задач, решаемых на сегодняшний день современной системой высшего образования, является подготовка не просто высококвалифицированного специалиста, а профессионала, отвечающего требованиям цифровой экономики, цифрового общества и современного рынка труда.

Применение различных электронных образовательных ресурсов в ВУЗЕ предполагает изменение роли педагога-лингвиста в обучении иностранного языка, так как роль преподавателя становится более значимой, а его функции широко распространёнными. Это возможно при условии определённой чёткой организации, а так же понимания самих преподавателей в этой роли и функций, которые они принимают на себя, тем самым меняя своё место в процессе обучения языка в целом. Например, лектором может быть педагог, имеющий степень кандидата/ доктора наук. При дистанционном обучении педагог-лингвист должен уметь проектировать электронные образовательные ресурсы и дистанционные курсы обучения [3, с. 104].

Рассматривая систему дистанционного обучения как форму реализации всего образовательного процесса в преподавании иностранного языка следует выделить, что сам процесс должен быть организован в рамках внедрения автоматизированной информационной системы, которая обеспечивает взаимодействие всех участников (бакалавры, магистратуры, аспирантуры) дистанционного обучения, а также автоматизирует связанные с этим процессы.

Данная статья является информационным центром, в частности, предоставляется в виде программной оболочки, освоить которую предстоит каждому студенту. В связи с этим,

педагогу-лингвисту ВУЗА, где реализуется дистанционное обучение предстоит трансформировать в следующие роли [4, с. 36].

Поглубже рассмотрим возможные роли преподавателя иностранного языка в проектировании электронных образовательных ресурсов:

1. Администратор системы дистанционного обучения - в этом случае преподаватель должен обеспечить правильное функционирование системы.
2. Дизайнер курсов подразумевается, что преподавателю необходимо подобрать бакалаврам учебные и проверочные материалы, выбрать формы проверочных лексико-грамматических заданий, то есть рейтинговые контрольные работы, тесты.
3. Следует отличить, что в роли лингвиста - тьютора или преподавателя - наставника с достоинством можно работать в магистратуре и аспирантуре, так как эта роль заключается в сопровождении студентов на протяжении всего процесса обучения, иными словами, быть научным руководителем [3, с. 105].

Основной функцией современного педагога при дистанционном обучении, является умение проектировать электронные образовательные ресурсы. Профессиональная компонентность педагога определяется, как многофакторное явление, включающее в себя систему знаний и умений, ценностные ориентации, мотивы деятельности, интегрированные показатели культуры (речь, стиль, общение, отношение к своей профессиональной деятельности и к смежным областям знаний) [4, с. 38].

Для формирования достаточного уровня компетентности педагогов, профессионально занимающихся преподавательской деятельностью, имеющего многолетний педагогический опыт практической работы, определённый задел авторского электронного учебного материала должно присутствовать обязательное желание заниматься научно - методической работой [4, с. 38].

Основной целью в развитии и формировании компетентности у педагогов - лингвистов в проектировании электронных образовательных ресурсов в контексте обновления на занятиях с бакалаврами, является создание навыков и умений устной речи в игровой/ролевой форме, как инструмента решения образовательных задач. Компетенция, связанная с навыками речи, является основной коммуникабельностью. Эта компетенция состоит из комплекса, куда входят определённые компоненты: компонент языка; дискурсивный компонент; компонент речи; прагматический компонент; лингвокультуроведческий компонент [3, с. 108].

Комплексные игровые задания используются на занятиях с целью формирования компетенции общения и привития навыка лингвистического анализа. Языковые, речевые, предметные компоненты являются доминантными. Преподавателю необходимо использовать интерактивные и традиционные игровые формы обучения во время практических занятий, чтобы достичь целей обучения, соблюдая определённые требования [5, с. 353].

Использование электронных образовательных ресурсов в обучении иностранному языку является одним из ключевых факторов повышения качества обучения в учреждениях высшего образования, позволяющим создавать наиболее продуктивную учебную среду [5, с. 355].

Таким образом, при глубоком рассмотрении роли педагога- лингвиста в обучении иностранному языку, ведущего курсы, заключается не только в углубленном изучении языка, но и в требовании консультации, мотивации и формировании коммуникативных компетенций студентов (бакалавров, аспирантов и магистров) в пространстве электронно-образовательных ресурсов.

Разработка и использование электронно-образовательного ресурса относится к технологиям, позволяющим узнать и усовершенствовать учебный процесс благодаря новым

интерактивным технологиям, способствующим ускоренному взаимодействию преподавателя с группой, а так же совершенствованию языковой подготовки. Интегрируя в учебный процесс электронные образовательные ресурсы, мы выявили положительные стороны и отдельные недостатки использования данных программ при работе с обучающимися ВУЗА [5, с. 355].

1. Дрюкова К.Ю. Анализ роли преподавателя в процессе дистанционного обучения иностранным языкам / В сборнике: Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации/Сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 202-204.
2. Масютина Н.М. Перспективы и сложности дистанционного изучения иностранного языка // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-1. – С. 187-189.
3. Тамбиева, С. И. Исследование используемых интернет-ресурсов в преподавании иностранного языка / С. И. Тамбиева // Алиевские чтения : Материалы научной сессии, посвященной 100-летию образования Карачаево-Черкесской Республики, Карачаевск, 29–30 апреля 2022 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2022. – С. 104-109.
4. Тамбиева, С. И. Обучение речевым и письменным навыкам, путем использования интернет-ресурсов при изучении иностранного (английского) языка / С. И. Тамбиева // . – 2022. – № 84-6. – С. 35-38.
5. Тамбиева, С. И. Преимущества и недостатки онлайн-образования / С. И. Тамбиева, А. А. Салпагарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 352-355.
6. Третьякова О.С. Изменение роли преподавателя в дистанционном обучении / Материалы X Всероссийской научно-практической Internet-конференции «Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. – Тамбов: Издательский дом «Державинский». – 2019. – С. 167-170.

Тарасова А.Е., Кохан И.Н.

**Перевод Библейских текстов в преподавании иностранного языка:
Мотивационный аспект**

*Дальневосточный Федеральный университет
(Россия, Владивосток)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-107

Аннотация

В условиях современной образовательной ситуации преподавателю английского языка важно владеть разнообразными методами привлечения интереса учащихся к предмету. В рамках настоящей работы Библейские тексты рассматриваются как способ обучению иностранному языку

Учебная деятельность осуществляется под влиянием целого ряда факторов, где мотивация играет важную роль, так как она обусловлена потребностями личности. Мотивация представляется как движущая сила деятельности человека. Мотивация к изучению английского языка может быть различна, однако у христиан она может быть выражена даже больше чем у остальных. В данной ситуации мотивацию к изучению порождает отсутствие качественного контента на русском языке в христианском мире.

Актуальность настоящего исследования заключается в том, что существует потребность в более глубоком понимании писания и его толкования, что уже доступно на английском языке, следовательно, это и порождает мотивацию к изучению английского языка.

Цель настоящего исследования – рассмотрение и анализ различных Библейских текстов и также обоснование их использования в обучении иностранному языку.

Достижению цели способствует решение следующих задач:

- изучение различных англоязычных переводов Библии;
- рассмотрение и сопоставление английского текста Библии с русским переводом;
- анализ особенностей русского и английского перевода Библии;
- изучение возможных аспектов повышения мотивации к изучению английского языка;

Ключевые слова: мотивация в обучении, преподавание, Библия, христианство, английский язык.

Abstract

In the current educational situation, it is important for an English teacher to master a variety of methods to attract students' interest to the subject. Within the framework of this work, Biblical texts are considered as a way of teaching a foreign language.

Educational activity is carried out under the influence of a number of factors, where motivation plays an important role, since it is determined by the needs of the individual. Motivation is presented as the driving force of human activity. Motivation for learning English may be different, but among Christians it can be even more strong than among others. In this situation, the motivation to study is generated by the lack of quality content in Russian in the Christian world.

The relevance of this study lies in the fact that there is a need for a deeper understanding of scripture and its interpretation, which is already available in English, therefore, this generates motivation for learning English.

The purpose of this study is to review and analyze various Biblical texts and also substantiate their use in teaching a foreign language.

To achieve the goal of this research we need to:

- study various English translations of the Bible;
- consider and compare the English text of the Bible with the Russian translation;
- analyze the features of the Russian and English translations of the Bible;
- study possible aspects of increasing motivation to learn English;

Keywords: motivational aspect, teaching, Bible Christianity, English.

В настоящее время христианство является достаточно распространённой религией. В нашей стране насчитывается около 70 % людей, которые относят себя к православной вере [1]. Если мы рассмотрим ближе, то Библия, которую используют и в православии, и в католицизме, и в протестантстве, является идентичной. При этом стоит отметить, что именно в России используют один и тот же перевод Библии и православные и протестанты, и католики - Синодальный перевод, который был сделан и организован Российским Библейским Обществом. Уникальность данной книги состоит в том, что она была переведена на более чем 2400 языков мира на которых говорит около 95 % населения земного шара. [2]

Библия является книгой, в которой затрагивается много различных аспектов, как исторических, так и поэтических, хронологических, политических, и конечно же самый важный аспект в христианском вопросе — это аспект спасения. Согласно данным исследования Оксфордского университета [3] Библия появилась примерно 3400 лет назад. В Англии же первые рукописи Библии на английском языке были созданы в 1380-х годах нашей эры Джоном Уиклифом, оксфордским профессором, ученым и теологом. С помощью своих последователей, называемых лоллардами, и своего помощника Перви, а также многих других писцов, Уиклиф создал десятки рукописных копий Священных Писаний на английском языке. На английском языке существует множество различных переводов Библии. Если мы обратимся к канону, то, конечно же, за основу возьмём Библию короля Иакова, однако язык, который там используется, может быть непонятен людям, которые не только недавно начали изучать английский язык, но и давно этим занимаются. Библия короля Иакова, возможно, является наиболее широко известным изданием Библии, хотя в Англии она известна как «Официальная версия». Это издание Библии, впервые напечатанное в 1611 году, было заказано в 1604 году королем Яковом I после того, как он почувствовал политическое давление со стороны пуритан и кальвинистов, требовавших церковной реформы и призывавших к полной реструктуризации церковной иерархии. В ответ король созвал конференцию во дворце Хэмптон-Корт, во время которой ему было предложено сделать новый перевод Библии, поскольку версии, заказанные более ранними монархами, считались искаженными. Эта версия Библии не менялась в течение 250 лет, и считается, что она оказала наибольшее влияние на английский язык, наряду с произведениями Шекспира. Библия короля Иакова ввела множество слов и фраз, ныне распространенных в английском языке, в том числе «око за око», «бездонная яма», «меч обоюдоострый», «не дай Бог», «козёл отпущения» и т.д [4]

В данном переводе Библии, который сокращённо называется «KJV - King's James Version» используется множество устаревших слов - в частности местоимений (Ye, thy, thou, thee,), например, "So Moses and Aaron came in to Pharaoh and said to him, "Not so: go now ye that are men, and serve the LORD; for that ye did desire. And they were driven out from Pharaoh's presence." [Exodus 10:11 King James Bible]

"Thou mayest not eat within thy gates the tithes of thy corn, or of thy wine, or of thy oil, or the firstlings of thy herds or of thy flock, nor any of thy vows which thou vowest, nor thy freewill offerings, or heave offering of thine hand" [Deuteronomy 12:17 King James Version]

"Behold, I have done according to thy words: lo, I have given thee a wise and an understanding heart; so that there was none like thee before thee, neither after thee shall any arise like unto thee". [1 Kings 3:12]

а также устаревших конструкций (thou gavest, thou hast done).

"I have manifested thy name unto the men which thou gavest me out of the world: thine they were, and thou gavest them me; and they have kept thy word." [John 17:6 King James Version]

"Then Abimelech called Abraham, and said unto him, What hast thou done unto us? and what have I offended thee, that thou hast brought on me and on my kingdom a great sin? thou hast done deeds unto me that ought not to be done." [Genesis 20:9 King James Version]

Поэтому, на наш взгляд, при изучении английского языка с помощью Библии необходимо использовать другие переводы, которые также официально признаны в Америке, например, Good News Bible [5], New international version NIV [6] и множество других.

Так, например, если рассмотреть один стих и изучить его перевод в русскоязычной Библии и англоязычной, мы найдем множество интересных различий как семантических, так и культурных. Ознакомимся далее с фрагментом из книги «К Римлянам», 8 глава, 28 стих:

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу.» [7]

Рассмотрим англоязычный фрагмент из "KJV":

«And we know that all things work together for good to them that love God, to them who are the called according to his purpose.» [Romans 8:28 KJV]

В данном фрагменте отметим пример строгого порядка в английском предложении, сразу видно подлежащее и сказуемое и лишь потом идут дополнения и определения. В русском же тексте основная мысль содержится в конце, а в начале мы видим нагроможденную конструкцию с причастными оборотами. На наш взгляд, это все получилось именно таким образом лишь потому, что в русском языке нет строгого порядка в предложении, что дает авторам некую свободу при переводе данных стихов и позволяет сохранить оригинальное написание с греческого языка. Однако английский текст позволяет понять более глубоко данный стих, ведь в английском варианте написано, люди призваны согласно Его цели, значит у Бога есть план для каждого кого Он призывает, что не в полной мере понятно в русской версии.

Во многих случаях именно английский текст Библии помогает лучше понять и истолковать тот или иной стих из Библии. Это происходит из-за строгих правил внутри самого языка, что позволяет читающему английскую версию сразу понять суть стиха.

Например, 1-е Фессалоникийцам 4:15:

«Ибо сие говорим вам словом Господним, что мы живущие, оставшиеся до пришествия Господня, не предупредим умерших».

Если мы посмотрим на данный стих, может быть не очевидно, что имеется в виду, когда говорится «не предупредим умерших». Обратимся далее к английскому тексту:

«What we are teaching you now is the Lord's teaching: we who are alive on the day the Lord comes will not go ahead of those who have died.» [1 Thessalonians 4:15 GNBK].

Из данного фрагмента становится понятно, что фраза «не предупредим умерших» имеет другое значение слова «предупредим», то есть «пойдем перед ними».

Также, можно рассмотреть текст из Притчей Соломоновых, книга которую называют книгой мудрости. В ней есть достаточное количество сложных стихов для восприятия на русском языке.

“Тяжел камень, весом и песок. Но гнев глупца тяжелее их обоих.” [Притчи 27:3] в данном контексте не очевидно, что означает фраза «весом и песок», однако обратившись к английской версии мы можем увидеть “A stone is heavy, and sand is weighty, but a fool’s provocation is heavier than both.” [Proverbs 27:3 English Standard Version]. Становится понятно, что здесь имелось ввиду, что и песок достаточно тяжелый.

Если мы обратимся к книге Екклесиаста, то обнаружим очень популярную фразу «Суета сует все суета». Сегодня выражение «суета сует» используется в случаях, когда речь идет о чем-то пустом в жизни, не представляющем истинной ценности; о мелочных повседневных волнениях; или даже об излишней торопливости в делах и заботах. Однако при рассмотрении данного выражения в английской Библии, становится понятно, что там используется слово, напрямую означающее «Ничего не стоящее» “Meaningless! Meaningless!” says the Teacher. “Utterly meaningless! Everything is meaningless.” [Ecclesiastes 1:2 New International Version]. Именно фраза на английском дает понять, что все то что мудрец Екклесиаст перечисляет в книге является ничего не значащим и что людям нужно стремиться искать небесные ценности.

Однако и в Новом Завете достаточно стихов, в которых некоторые слова могут ввести в заблуждение. Например, «твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла». [Евреям 5:14]. Что значит совершенным? Тем, которые стали полностью идеальными? Однако это противоречит самому христианскому богословию, ведь никто не может стать идеальным. Обратимся к английскому тексту: But solid food is for the mature, for those who have their powers of discernment trained by constant practice to distinguish good from evil. [Hebrews 5:14 English Standard Version]. Теперь все становится на свои места: согласно этому стиху твердая пища предназначается для взрослых людей, что перекликается с известным стихом «В меру полного возраста Христова», то есть это означает, что, когда мы приходим ко Христу мы сначала являемся младенцами и лишь потом постепенно укрепляемся, и возрастаем и становимся как здесь было написано не совершенными, а взрослыми в английском переводе.

Существует множество слово и словосочетаний, которые в характерной мере присущи христианской терминологии. На наш взгляд, лишь некоторые из этих слов и словосочетаний можно так или иначе найти в стихах, которые были приведены в качестве примеров. “work for good” – содействует ко благу, “fool” – глупец, “to distinguish good from evil” – отличать добро от зла. Также, в пример можно привести стих “Therefore go and make disciples of all nations, baptizing them in the name of the Father and of the Son and of the Holy Spirit [Matthew 28:19 New International Version]. Из этого стиха будут полезны выражения «disciples»- ученики, «baptize» - крестить, «Holy Spirit» - Дух Святой (однако сразу следует упомянуть, что Духа Святого в английском еще иногда принято называть «Holy Ghost» например, - “But the Comforter, which is the Holy Ghost, whom the Father will send in my name, he shall teach you all things, and bring all things to your remembrance, whatsoever I have said unto you” [John 14:26 KJV]) Рассмотрим еще два стиха «You shall not bow down to them or worship them; for I, the Lord your God, am a jealous God, punishing the children for the sin of the parents to the third and fourth generation of those who hate me, but showing love to a thousand generations of those who love me and keep my commandments.» [Exodus 20:5,6 NIV] Здесь можно найти такие выражения как «bow down»- поклоняться, «worship» - славить, «God» - Бог, «punish for the sin» - наказывать за грех, «keep commandments» - соблюдать заповеди.

При условии, того что на уроке будет использовано достаточно примеров с терминами и выражениями, которые относятся к христианству, ученики смогут достаточно быстро изучить данные термины и свободно использовать их в дальнейшем.

Говоря о мотивации, несомненно, мотивация является важным фактором успеха в обучении. Это сочетание двух факторов: цели обучения и отношения к обучению; если знание важно для учащегося, обучение происходит без какой-либо «необходимости» учиться. [8]

Главная забота преподавателя - развить особый вид мотивации у своих учеников - мотивации к обучению. Многие элементы составляют мотивацию к обучению. Планирование, концентрация на цели, осознание того, что вы собираетесь изучать и как вы собираетесь это

изучать, активный поиск новой информации, четкое восприятие обратной связи, гордость и удовлетворение от достижения той или иной цели в обучении, отсутствие беспокойства или страха неудачи. Таким образом, мотивация к обучению включает в себя нечто большее, чем желание или намерение учиться. Она включает в себя качество умственных усилий студента.

На наш взгляд, использование текстов из Библии для изучения английского языка может в достаточной мере придать людям мотивации к изучению английского языка. Важнейшим мотивационным стимулом изучения иностранного языка является стремление к расширению своего общего кругозора. Исходя из этого и из данных, что были приведены выше, можно сделать вывод о том, что текст Библии подходит для использования в качестве материала при изучении английского языка так как согласно данным опроса, который был упомянут в начале большая часть людей нашей страны так или иначе считают себя христианами, а значит им будет интересно узнать еще больше про христианство, только уже на английском языке.

Данные материалы могут быть использованы для обучения людей с разным уровнем языка, ведь доступно множество разных переводов.

1. Опрос ВЦИОМ. Сколько на самом деле православных в России: [сайт]. - 2022. - URL: <https://ria.ru/20220324/pravoslavnye-1779713968.html>
2. Есаян, М.В. Обучение функционально эквивалентному переводу студентов-лингвистов на материале библейских текстов 2003. С.8
3. John Rogerson, The Oxford Illustrated History of the Bible: [сайт]. - 2022.- URL:<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/acref/9780198601180.001.0001/acref-9780198601180>
4. Орлова Н.М. Библейский текст как прецедентный феномен 2019. С.17
5. Good News Translation GNT: [сайт]. - 1992.- URL: <https://www.biblestudytools.com/gnt/>
6. New International Version NIV: [сайт]. - 2011.- URL: <https://bible.by/niv/>
7. Русский Синодальный Перевод // Библия Онлайн, 2003-2023. [сайт]. - 2023. - URL: <https://bibleonline.ru/bible/rst-jbl/rom-8.28/>
8. Mehmet Ali Seven, Motivation in language learning and teaching: [сайт].- 2020.- URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1274645.pdf>

Токарев В.С.

**Возбуждение и торможение, основные закономерности формирования
двигательных умений и навыков**

*Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии
И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-108

Аннотация

В данной статье показаны основные закономерности формирования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания. По мнению автора, двигательное умение представляет собой одну из форм двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательные действия на основе неавтоматизированных операций. Возможность научиться рациональным двигательным действиям зависит от приобретения верных знаний о сути, правилах и условиях их выполнения, но превращение знания в действие может произойти только на основе его практического осуществления.

Ключевые слова: деятельность, двигательные действия, двигательные умения, мышечный образ, навык, процесс, физическое воспитание, физическое развитие, формирование.

Abstract

The article shows the main patterns of the formation of motor skills and abilities in the process of physical education. According to the author, motor skill is one of the forms of human motor capabilities, which is expressed in the ability to perform motor actions based on non-automated operations, the ability to learn rational cognitive actions depends on the acquisition of correct knowledge about the essence, rules and conditions of their implementation, but the transformation of knowledge into action can only happen on the basis of its practical implementation.

Keywords: activity, motor actions, motor skills, muscle image, skill, process, physical education, physical development, formation.

Любым видом деятельности человека управляет нервная система. Главными механизмами являются возбуждение и торможение.

Возбуждением называется нервный процесс, который вызывает деятельность органа, либо усиливает существующую.

Торможением называется нервный процесс, который прекращает деятельность, ослабляет или препятствует ее возникновению.

Взаимодействие этих двух активных процессов лежит в основе нервной деятельности.

При раздражении чувствительного нерва, вызывающего сгибательный рефлекс, импульсы направляются к центрам мышц сгибателей и через тормозные клетки к центрам мышц разгибателей. В первых вызывают процесс возбуждения, а во вторых – торможения. В ответ возникает координированный согласованный двигательный акт – сгибательный рефлекс.

В ЦНС под влиянием тех или иных причин может возникнуть очаг повышенной возбудимости, который обладает свойствами притягивать к себе возбуждения с других рефлекторных дуг и тем самым усиливать свою активность и тормозить другие нервные центры. Это явление носит название – доминанта. Доминанта в физическом воспитании играет важную роль. На ее механизмах формируются необходимые двигательные действия, совершенствуется техника. Посредством механизмов доминанты, используя физические упражнения высокой степени интенсивности, возможно, погасить негативные психические процессы, сбалансировать деятельность ЦНС. Особое значение доминанта играет при формировании двигательных умений и навыков.

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение. Наряду с общедидактическими положениями обучение в процессе физического воспитания характеризуется своими особенностями. Они заключаются, прежде всего, в том, что специфическим предметом обучения здесь являются двигательные действия, и обучение этим действиям строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия принято схематически представлять как последовательный переход **от знаний и представлений о действии, к умению выполнять его, а затем от умения к навыку**. Возможность научиться рациональным двигательным действиям зависит от приобретения верных знаний о сути, правилах и условиях их выполнения, но превращение знания в действие может произойти только на основе его практического осуществления.

Осмысленное построение действия начинается с формирования его ориентировочной модели или программы. При стихийном формировании действия путем проб и ошибок, выработка модели происходит замедленно. При системном организованном обучении сроки формирования сокращаются, приобретаются полноценные качества. Особое значение при создании формы двигательного действия имеет его мышечный образ. Мышечный образ возникает только на основе ранее накопленного двигательного опыта. Чем шире диапазон данного опыта, тем быстрее и качественнее он формируется.

Обычно в начале двигательные действия выполняются с повышенным напряжением и лишними движениями, вынужденными задержками, скованно и замедленно. Это связано с необходимостью в большей степени контролировать движение. Данные особенности

характерны для начальной стадии формирования двигательного действия. На данной ступени действие значительно отклоняется от программы, легко разрушается при включении сбивающего фактора. В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение.

Двигательное умение представляет собой одну из форм двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательные действия на основе неавтоматизированных операций. Условно говоря, выполнение двигательного действия под постоянным контролем сознания.

Отличительные признаки двигательного умения:

1. Постоянная концентрация внимания в процессе действия;
2. Относительное несоответствие модели действия, разрушение под влиянием сбивающего фактора;
3. Расчлененность или мало выраженная слитность.

Последовательно работая над двигательным умением, двигательное действие достигает следующей ступени формирования – стадии навыка. По мере многократного воспроизведения действия, модель постепенно становится отлаженной, относительно параметров стандарта или представления о нем, связи между элементами становятся прочными, появляется четкая слитность движений, отпадает потребность в постоянной концентрации внимания, возрастает вклад двигательных автоматизмов. Под воздействием сбивающих факторов модель двигательного действия сохраняется. Все это подчеркивает, что двигательное действие находится в стадии навыка.

Отличительные признаки двигательного навыка:

1. Повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций;
2. Повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;
3. Выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действий.

Действия человека, как и вся человеческая деятельность, в норме всегда сознательна. Двигательный навык не выключает сознание, а освобождает его от мелочной опеки, позволяет сосредоточить внимание на решающих операциях и качественной стороне выполнения действия в целом и в необходимый момент вмешаться в автоматизированный процесс управления.

Составляющими частями навыка выступает стабильность и вариативность. Стабильность, наряду с положительными чертами навыка, при изменении внешних факторов может сыграть отрицательную роль. Вариативность следует рассматривать как возможность выполнения двигательных действий по различным моделям, в зависимости от изменяющихся условий. Сочетание стабильности и вариативности характеризует высокую степень формирования навыка.

Рассматривая навык, как высокую форму владения двигательными действиями, следует помнить, что не всегда главной целью физического воспитания, с позиции формирования двигательных действий, является двигательный навык. Наиболее целесообразно иметь богатый фонд разнообразных двигательных умений позволяющих, в одних случаях быстро сформировать двигательный навык, в других иметь возможность широкого вариативного ответа, адекватного ситуации.

Решая задачи физического воспитания по формированию широкого фонда жизненно необходимых, профессионально важных и спортивных двигательных действий очень важно учитывать тот факт, что любые двигательные умения и навыки формируются не на пустом месте, а всегда включают в себя те или иные компоненты других, ранее сложившихся умений и навыков, которые влияют определенным образом на становление и проявление нового умения и навыка. Все эти отношения могут иметь различный характер: быть **односторонне направленными** (когда одно двигательное умение или навык влияет на новое умение или

навык только в одном направлении, а обратного влияния не обнаруживается); **обоюдными** (взаимовлияющими, взаимодействующими); **положительными** (когда одни умения и навыки напрямую способствуют формированию новых); **отрицательными** (когда ранее сформированные умения и навыки препятствуют формированию); **прямыми** (сразу же непосредственно проявляющимися); **косвенными** (проявляющимися через промежуточные связи).

Вероятность положительного переноса тем больше, чем значительнее сходство смысловой основы и главных звеньев техники двигательных действий. Необходимо, по возможности, максимально использовать положительный перенос умений, навыков и исключить тормозящий эффект отрицательного переноса.

Рассмотренные факторы раскрывают только одну из сторон физического воспитания, имеющую направленность на формирование двигательных действий человека. Это одна из главных задач. Но наряду с ней существуют и другие не менее важные, позволяющие эффективно формировать и совершенствовать физическое развитие и физическую подготовленность человека.

1. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации / Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, Кафедра физической подготовки и спорта. - Новосибирск : НВИ ВНГ РФ, 2018. - 310 с.
2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М.: 1979.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. (сост. И.Н. Решетень) – М.: ФиС, 1987.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. Для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1993.
5. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / Министерство внутренних дел Российской Федерации. Департамент кадрового обеспечения. – Москва: ЦОКР МВД России, 2008. – 216 с.
6. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Л. Карпман. – М.: ФиС, 1992.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003.

Цыганок Н.С.

Проявление феномена «украинофильства» в романтическом образе Малороссии в романе «Монастырка» А. Погорельского

*Брянский государственный университет
им. академика И.Г. Петровского
(Россия, Новозыбков)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-109

Аннотация

В данной публикации рассмотрены особенности воплощения романтического образа Малороссии в романе «Монастырка» А. Погорельского. Обращается внимание на то, что образ Малороссии в романе складывается из образов добрых, милосердных людей, но плохо образованных и не следящих за модой; дополняется он примерами местной речи, которая изобилует украинизмами, обращением к украинскому фольклору, описанием народного костюма – как мужского, так и женского, демонстрацией устройства жилища с характерным колоритом; акцентируется внимание на том, что в творчестве А. Погорельского проявился феномен «украинофильства».

Ключевые слова: А. Погорельский, «Монастырка», романтический образ Малороссии, украинофильство.

Abstract

This publication examines the features of the embodiment of the romantic image of Little Russia in the novel "Monastyrka" by A. Pogorelsky. Attention is drawn to the fact that the image of

Little Russia in the novel consists of images of kind, merciful people, but poorly educated and not following fashion; it is supplemented with examples of local speech, which is replete with Ukrainisms, an appeal to Ukrainian folklore, a description of folk costume – both male and female, a demonstration of the device of the dwelling with a characteristic flavor; accentuated attention is drawn to the fact that the phenomenon of "Ukrainophilism" has manifested itself in the work of A. Pogorelsky.

Keywords: A. Pogorelsky, "Monastyrka", romantic image of Little Russia, Ukrainophilism.

Украинофильство – это общественно-литературное движение середины XIX в. среди украинцев, проживавших в России и Австро-Венгрии (Галиции). Представители этого движения сохраняли и развивали язык, литературу и культуру украинского народа [2, с. 56]. Украинofilы стремились к тому, чтобы преподавание в школах было на украинском языке, к такой организации общества и политики Украины, которая бы обеспечивала свободное национальное самоопределение малорусского населения и развитие его культуры.

Изображение национального характера стало одной из главных задач русской литературы. С развитием украинофильства и стремления его сторонников к независимости от общерусской народности в русской среде возник «украинский вопрос». Он сводился к двум основным вариантам: 1) малороссы являются частью русского этноса; 2) малороссы – отдельный народ.

Украинская тематика нашла свое место в русской романтической литературе. Ярким примером является роман «Монастырка» (1833) А. А. Перовского (1787–1836), известного в русской литературе под псевдонимом А. Погорельский. Появление этого, пожалуй, самого значительного создания Погорельского оказалось в русле нарастающего, весьма многогранного, интереса к Малороссии: 1820–1830-е гг. отмечены заметным увеличением «малорусского слоя» в репертуаре нашей литературы [7, с. 640]. Обращение русских (и не только русских) романтиков к Украине был обусловлен спецификой художественного метода, который предполагал интерес к народной низовой культуре, самобытному языку, особенностям национального характера той или иной страны, соответствовавшей романтическим канонам [1, с. 5].

В романе «Монастырка» воссоздана малороссийская жизнь: подробно описаны быт и нравы мелкопоместного дворянства, речь персонажей, национальный костюм, жилище, вводятся тексты народных песен, которые до настоящего времени характерны для юго-западных районов Брянщины, входивших с XVIII в. до 1919 г. в состав Черниговской области Украины [см. 5].

С первых страниц романа читатель попадает в Малороссию. Описание начинается с пути рассказчика в село, которое находилось немного в стороне от столбовой черниговской дороги. Акцентируется внимание на том, что станции исправны, добраться до сумерек до нужного места получится. Едет рассказчик на крестины сына своего товарища. Но путешествие затянулось, так как на всех станциях лошади оказались утомлены. По этой причине повествователь вынужден остановиться на ночлег на одной из станций. Подробно ее описывая, он знакомит читателя с колоритным зрителем: *«Высокий, тучный украинец, не отвечая мне ни слова, покривил рот, почесал подборитую в кружок голову, медленными шагами вышел в другую комнату и минут через пять принес запачканный лист бумаги, вероятно, служивший ему для упражнения в чистописании...»* [3, с. 162]. На возмущения, что для таких случаев должна быть чистая книга, зритель отвечал: *«Э, панэ, не всё то робитца, що приказують»* [3, с. 163]. В малороссе подчеркивается спокойствие и безразличие. Чем больше рассказчик выражал недовольство, тем больше зритель морщился, прикладывая палец к уху и говорил: *«Звыните, ваше благородие, я ничего не чую»* [3, с. 163].

Продолжая свое путешествие, рассказчик останавливается на ночлег в небольшом домике в маленьком городе Р. Хозяйкой оказалась старушка, которая разговаривала на полурусском, полуукраинском языке. Атмосфера в доме произвела приятное впечатление. В

окнах дома горел свет, был слышен звук гитары и пение молодой девушки – дочери хозяйки. Она исполняла малороссийскую песню *«Не ходы, Грыцю, на вечерныци»*. Рассказчик, описывая своих новых знакомых, говорит об их гостеприимстве и щедрости. Упоминается и одна из бед того времени – насекомые, которые не давали уснуть на новом месте: *«Лишь только я закрыл глаза, как почувствовал, что с головы до ног я осыпан роем насекомых...»* [3, с. 165].

Утром хозяйка, узнав о проблеме своего постояльца, убеждала его в том, что в ее доме нет ни одного клопа, так как у нее есть одно проверенное и очень эффективное средство – конопля, которую она расставляет по углам ежегодно во время цветения.

Романтический образ Малороссии воссоздается посредством писем героини романа Анюты, которая ранее проездом оказалась в том же месте, что и рассказчик. Уезжая, она оставила письма, которые очень заинтересовали повествователя. Он знакомит читателей с ними. Из писем становится понятно, что Анюта вела переписку с Машей – подругой, которая осталась в Петербурге. Прожив у тетушки в Малороссии неделю, девушка признается, что не может привыкнуть к новым условиям. Она эмоционально выражает свое отношение к новому месту жительства и людям: *«Мне кажется, я никогда не привыкну ни к этой жизни, ни к этим людям»* [3, с. 166]. И во сне, и наяву девушка думает о Петербурге, Неве, монастыре.

Село Барвеново, в котором оказалась Анюта, ничуть не похоже, по ее признанию, ни на Царское Село, ни на Каменный остров. Много маленьких, низеньких домиков, вместо крыш кое-как набросана почерневшая солома. Все дома без труб. Некоторые перекосило от времени на одну сторону. Улицы грязные, кривые, узкие.

Повествователь устами героини рассказывает читателю, как выглядели местные жители небольшого малороссийского села. Дети одеты в старые изорванные рубашки, женщины почти все тоже в рубашках плюс передники – кадрили красные с синим и зеленым. Мужчины в длинных белых кафтанах, голова обрита, только оставлен наверху хохол – кусочек волос. Но все очень добрые.

В письме к Маше героиня очень подробно описывает встречу с тетушкой, акцентируя внимание на ее внешнем виде: *«На крыльце стояла дама высокая, толстая, седая, в большом мужском колпаке и в красной стомедовой юбке; на шее у нее был накинута красный ситцевый платок, едва прикрывающий плечи, ноги ее были босы»* [3, с. 168].

Внешность и наряды сельских девушек представлены посредством образов кузин Анюты. Утром их волосы были связаны большой черной лентой, они были в черных салопах, без корсетов, в больших кожаных сапогах, которые надевали в основном по утрам. К обеду наряды менялись: тетенька на голове носила платок, почти как купчихи в Петербурге, а кузины надевали новые платья, но без корсета. Они были очень толстыми и краснощеками, что тоже впечатлило героиню: *«Во всём монастыре у нас нет ни одной такой толстой и краснощекой, как мои кузины»* [3, с. 168], – пишет Анюта в своем письме Маше. Перед читателем воссоздаются, таким образом, два абсолютно разных, контрастных мира – Петербурга и малороссийской деревни.

Из письма также следует, что жители деревни много работали. У них было свое подсобное хозяйство. Во дворе дома находились винокурня, мельница, амбары, подвалы, сарай для свиней. Свиней было много, все были очень жирные.

Особое внимание в письме уделяется местной речи. Героиня признается подруге, что ничего не понимает на «их языке». Язык, на котором разговаривают жители, не знаком героине. Так, она признается, что слово *барда* в Петербурге означало «жена поэта», а здесь, в Малороссии, это «гуща, которая остается на дне посуды, когда делают вино». Тетушка говорит: *«Я чула, що мують бардой, щоб шкура була билие...»* [3, с. 169].

Во втором письме Анюта вновь признается Маше, что она до сих пор не может привыкнуть к новому месту жительства, что разница между Петербургом и Барвеново огромна.

Например, гости приезжают около десяти утра, а уезжают поздно вечером или на следующий день. Очень много едят: утром пьют чай с сухарями и кренделями, через пару часов «снимают» (завтракают), потом обедают, полдничают, потом пьют чай, а после «вечеряют» (ужинают). После ужина на стол подают различные лакомства: изюм, орехи, варенье.

Обратим внимание на то, что слова *снѣдать* и *вечѣрять* являются диалектными. Их в своей речи активно используют старожилы в селах юго-западных районов Брянской области. Специфика функционирования русского языка в юго-западных районах Брянской области обусловлена, с одной стороны, территориальной близостью Беларуси, влиянием белорусского языка, а с другой – интерференцией украинского языка через Климовский и Стародубский районы. Поэтому в речи местных жителей представлены многочисленные диалектизмы [4, с. 40]. Приведем в качестве примера отрывок из речи жительницы села Каташин Новозыбковского городского округа Ю. Ф. Злобовой: «Звязываюти знаиши хто? Стаканы. Знаиши як прыходзяць... утрам дѣвки снѣдаць прыносяць. Так. Дак маладой ужэ прыносяць снѣдаць. Друшкі» [6, с. 96]. Исторически территория юго-запада современной Брянщины входила в состав Украины, что обусловило ту неповторимую речевую специфику, которую мы наблюдаем в наши дни [6, с. 4].

Во втором письме Погорельский обращает внимание читателей на то, что уклад жизни в Барвенове формировался годами. Когда Анюта просит тетушку не носить мужской колпак, та, рассердившись, отвечает, что и матушка, и бабушка, и прабабушка ходили в колпаках, что она к этому привыкла и что некстати в старости переменять эту моду. Подчеркивается, таким образом, консерватизм сознания местных жителей, их желание следовать устоявшимся традициям.

В третьем письме Анюта рассказывает о развлечениях малороссийских жителей. В частности, описываются балы, которые начинались в шесть часов вечера, а заканчивались на рассвете. Местные танцы отличались от танцев в Петербурге. Французских кадрилией не танцевали, мазурку танцевали плохо. Но сами местные жители от этого не страдали, так как лучшего исполнения никогда не видели.

Итак, романтический образ Малороссии в романе «Монастырка» А. Погорельского складывается из образов добрых, милосердных людей, которые плохо образованы, не следят за модой и новшествами, придерживаются традиционного уклада жизни. Малороссийский образ дополняется примерами местной речи, которая изобилует украинизмами. Сами жители считают свой язык «чисто русским». Автор обращается к украинскому фольклору, описывает народный костюм – как мужской, так и женский, демонстрирует устройство жилища с характерным колоритом, вспоминает о героическом прошлом. Можно констатировать, что в творчестве А. Погорельского проявился феномен «украинофильства».

1. Крюкова, О. С. Романтический образ Украины в русской литературе XIX века / О. С. Крюкова. – Москва: Наука, 2017. – 125 с.
2. Малинов А. В., Пешперова И. Ю. Украинофильство и вопрос о языке // Россия в глобальном мире. – 2014. – № 4 (27). – С. 55–69.
3. Погорельский, А. Сочинения. Письма / А. Погорельский; изд. подг. М. А. Турьян. – Санкт-Петербург: Наука, 2010. – 755 с.
4. Пронченко, С. М. Олимпиадные задания по русскому языку на фольклорно-диалектологическом материале, собранном в юго-западных районах Брянской области / С. М. Пронченко // Русский язык в школе. – 2017. – № 6. – С. 40–45.
5. Пронченко, С. М. Фольклорно-диалектологический материал Новозыбковского района Брянской области в практике преподавания русского языка и литературы / С. М. Пронченко // Мир русского слова. – 2018. – № 1. – С. 100–106.
6. Пронченко, С. М., Мухина, М. А. В мире живого народного слова Брянского края: Книга для филолога / С. М. Пронченко, М. А. Мухина. – Москва: Издательство «Спутник+», 2021. – 228 с.
7. Турьян, М. А. Личность А. А. Перовского и литературное наследие Антония Погорельского / М. А. Турьян // Погорельский А. Сочинения. Письма / изд. подг. М. А. Турьян. – Санкт-Петербург: Наука, 2010. – С. 565–654.

Чунина Д.С., Цыкина Ю.Ю.

Особенности подготовки ученика-музыканта к концертному выступлению

*Казанский государственный институт культуры
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-110

Аннотация

Данная статья посвящена подготовке учеников-музыкантов ДШИ и ДМШ к концертному выступлению. Рассматриваются психолого-педагогические методики подготовки ученика к выступлению.

Ключевые слова: концертное-выступление, волнение, педагог, подготовка ученика, психолого-педагогические, методика.

Abstract

This article is devoted to the preparation of students-musicians of the Children's Art School and Children's Music School for a concert performance. Psychological and pedagogical methods of preparing a student for a performance are considered.

Keywords: concert performance, excitement, teacher, student preparation, psychological and pedagogical, methodology.

Подготовка к концертному выступлению — это достаточно длительный этап работы. И конечно же, это один из необходимых этапов работы в системе обучения молодого музыканта. Для учащихся ДМШ и ДШИ концертное выступление является ответственным событием, которое стимулирует тем самым их дальнейший творческий рост, поэтому дается особенно тяжело.

Проблема психологической подготовки к сценическому выступлению музыканта-исполнителя – одна из важнейших задач в исполнительском искусстве. Достаточно сложно найти исполнителя, который ни разу не испытал на себе негативные формы и последствия сценического волнения. Ситуации во время концертного выступления, в которых музыканты-исполнители испытывали чувства тревоги, беспокойства, являются для них действительно стрессовыми.

Недостаточная подготовка к выступлению, сомнение в успешном исполнении, недостаточная вера в себя и свои возможности способны действовать разрешительно на творческий потенциал. В связи с этим сложно переоценить роль педагога для музыканта-исполнителя, так как именно он должен сформировать общую сценическую культуру, помочь создать адекватную и функциональную методику подготовки к сценическим выступлениям для каждого ученика индивидуально, учитывая психологические особенности каждого своего ученика.

При подготовке ученика к концертному выступлению педагог должен учитывать эмоциональное состояние уже в процессе работы с учеником в классе. Психологическая подготовка к выступлению важна не меньше, чем физическая или творческая.

Волнение имеет много форм в своих проявлениях, в самых благоприятных условиях позволяет раскрыть скрытые возможности и потенциал ученика. Сложно сказать, в чем причина сценического волнения. К. С. Станиславский считал причиной волнения повышенное самолюбие, тщеславие и гордость артиста, которые, не получив подтверждение, и приводят к страху [3, С. 153]. К большому сожалению, сценическим волнением достаточно сложно управлять, что приводит к тяжелым последствиям. Оно может способствовать одному ученику превосходно справиться со всеми творческими задачами, а другого может ввести в ступор. Именно в такие моменты педагогу выпадает возможность лучше изучить психологические особенности своих учеников и рассмотреть их в трудных условиях.

Примером использования определенных методик является деятельность автора данной статьи при подготовке ученика к концертному выступлению.

В частности, одним из методов подготовки ученика к сценическому выступлению является мысленная визуализация слушателей. Мы применяли этот метод на последних этапах подготовки, когда музыкальные произведения были технически готовы. В течение достаточно длительного периода времени ученица привыкала обыгрывать программу от начала до конца, представляя воображаемую публику. Данный метод – важный этап, призванный приучить ученика быть готовым к различным ситуациям и, несмотря ни на что, играть дальше, как на концерте [2, С. 172]. В результате использования данного приема нам удалось выявить степень волнения ученика, выявить слабые места произведения, которые проявились в экстремальной ситуации. Применяя последовательно данный метод, нам удалось уменьшить степень волнения и, как следствие, улучшить качество общего исполнения произведений.

Следующий метод, который был применён при подготовке к концертному выступлению — это метод обыгрывания. Чем чаще ученица выступала, тем реже она страдала от волнения. Необходимо указать, что обыгрывания можно проводить перед любым слушателем, главное – играть перед тем, кто готов слушать – друзья, одноклассники, родственники. Хорошую помощь в подготовке к концерту нам оказали родители с помощью организации домашних концертов. Как только ученица выучила свою программу, которую готовили к сценическому выступлению, мы также начали активно ее обыгрывать перед другими преподавателями и учениками. Данное мероприятие впоследствии помогло уменьшить волнение при игре перед незнакомой публикой на концерте.

Еще одной формой работы с ученицей явилось воспитание навыка игнорирования промахов и ошибок при игре своей программы. После проигрывания музыкального произведения мы обязательно проводили работу над ошибками и анализировали исполнение:

1. какое эмоциональное состояние было в начале исполнения и какое было в конце;
2. что отвлекало вовремя исполнение и что помогло сосредоточиться;
3. в какой момент удалось избавиться от напряжения и удалось ли избавиться от него вообще;
4. выявить слабые места и во время игры обратить на них внимание ученика.

После того, как были отмечены ошибки и неточности в исполнении, мы проработали их в классе. Такой самоанализ выступления и работа над ошибками помогли избежать в дальнейшем повторения промахов, которые были допущены при выступлении.

При подготовке к концертному выступлению мы также применяли метод записи выступления ученицы, чтобы она послушала себя со стороны. Таким образом мы работали над избавлением от различных зажимов, таких, как подергивание ног, закусывание губ во время игры и т. д. После просмотра видеозаписи ученица увидела себя со стороны и во время следующего проигрывания программы она начала контролировать свои действия, что привело к уменьшению зажимов.

Усиленную репетицию перед концертами мы не проводили, поскольку для ребенка данный формат работы явился бы сложным и стрессообразующим. Вместе с тем, за несколько дней до выступлений мы осуществляли техническую работу над произведениями.

В день выступлений мы только проверяли текст с указаниями автора, вспоминали замечания и пометки, которые были сделаны во время занятий и репетиций, что помогло освежить восприятие произведения. Для разыгрывания мы использовали упражнения, инструктивный материал и сложные места из произведений. Перед самым выходом на сцену мы с ученицей еще раз обговорили темпы и музыкальный образ. Во время выступления ученица держалась уверенно, но было видно, что при большом количестве слушателей ей все же недостаточно комфортно. Произведения она сыграла стабильно, без значительных текстовых потерь, отметим только неточности в пассажах и динамике. После первого сыгранного произведения было заметно, что она уже адаптировалась к условиям сцены. Это обстоятельство значительно повлияло на исполнение второго произведения, где она смогла передать художественный замысел произведения и все свои технические возможности. На следующий день после выступления мы провели тщательный анализ и разбор выступления, чтобы понять и

избежать повторения ошибок в дальнейшем. Необходимо отметить, что от концерта к концерту уровень волнения ученицы снижался благодаря методикам, которые мы применяли. На представленной диаграмме можно наглядно увидеть прогресс психолого-педагогической работы с учеником.

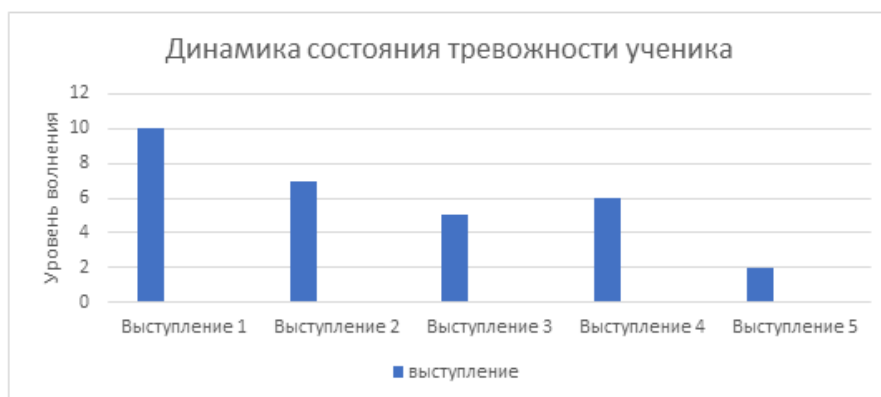


Рисунок 1.

Таким образом, в процессе подготовки к концертному выступлению миссией преподавателя является воспитание у ученика чувства уверенности и спокойствия на сцене. Юный музыкант должен поверить в свои силы и мастерство, выходя к зрителю. Успех выступления зависит от того, насколько глубоко преподаватель изучил возможности своих учеников, сильные и слабые их стороны, индивидуальные методы работы с ними. Фундамент, который закладывает преподаватель при работе с учеником, дает хороший импульс к последующей работе в дальнейшем.

1. Коган, Г. М. Работа пианиста / Г. М. Коган. – Москва: Классика XXI, 2004. – 204 с.
2. Коган, Г.М. У врат мастерства / Г. Коган. – Москва: Классика-XXI, 2004 (ПИК ВИНТИ). – 133 с.
3. Станиславский, К.С. Работа актера над собой / К. С. Станиславский. О технике актера / М. А. Чехов; Союз театр. деятелей Рос. Федерации. –Москва: Артист. Режиссер. Театр, 2003. – 488 с.
4. Цагарелли, Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Учебное пособие / Ю.А. Цагарелли. – Спб.: Композитор, Санкт-Петербург, 2008. – 368 с.

Шакирова Я.О., Николаева И.В.

**Изучение преимуществ и востребованности среди студентов
включения йоги в программы физического воспитания**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-111

Аннотация

В статье рассматривается практика йоги. Изучается вопрос популярности среди студентов СГЭУ занятий йогой. Приводятся данные опроса студентов относительно востребованности занятий йогой в качестве разновидности занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, включение йоги, занятие йогой, программа, студент, университет, студенческая жизнь, физическая культура.

Abstract

The article deals with the practice of yoga. The question of popularity among SSUE students of yoga classes is being studied. The data of a survey of students regarding the demand for yoga classes as a kind of physical education classes are given.

Keywords: physical education, inclusion of yoga, yoga class, program, student, university, student life, physical education.

Йога – это древняя практика, происходящая из Индии и представляющая собой сочетание физических, умственных и духовных практик. Йога практикуется уже много веков и является отличным способом улучшить общее самочувствие. Она сочетает в себе физические позы, дыхательные упражнения и техники релаксации, способствующие достижению баланса в теле и сознании. Она помогает снять стресс, повысить гибкость, улучшить осанку и укрепить мышцы. Физические позы йоги направлены на достижение баланса в теле путем растяжения и укрепления различных групп мышц. Это помогает снять напряжение во всем теле и улучшить кровообращение. Дыхательные упражнения помогают расслабить нервную систему и сосредоточиться на каждой позе. Техники релаксации, такие как медитация, делают нас более внимательными к своим мыслям и эмоциям, что позволяет лучше справляться с уровнем стресса в повседневной жизни. Йога подходит для всех уровней физической подготовки и возрастов, что делает ее наиболее легкой для внедрения в процесс обучения.

Программы физического воспитания в университетах обычно включают такие виды деятельности, как бег, тяжелая атлетика и командные виды спорта. Однако включение йоги в программы физического воспитания может дать студентам целый ряд преимуществ.

Рассмотрим физические, умственные и эмоциональные преимущества включения йоги в программы физического воспитания в университетах. Йога является популярной формой физических и умственных упражнений, которая в последние годы набирает популярность. Многие университеты включают йогу в свои программы физического воспитания.

Йога – это не только отличная форма физических упражнений, но и многочисленные преимущества для психики. Для начала, йога может помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, если сосредоточиться на глубоких дыхательных упражнениях, которые помогают увеличить частоту сердечных сокращений и одновременно успокоить организм. Она также помогает укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию. Благодаря различным позам, таким как поза воина или поза собаки, обращенной вниз, студенты могут работать над растяжкой своих мышц и одновременно укреплять их. Кроме того, она помогает улучшить баланс, осанку и общую силу тела, что может принести пользу студентам как в классе, так и вне его. Все эти преимущества могут привести к улучшению результатов в других видах спорта или деятельности, таких как бег или поднятие тяжестей. Но на этом преимущества не заканчиваются, йога также имеет значительные преимущества для психического здоровья. Занятия йогой могут снизить уровень стресса это ключевое преимущество регулярных занятий йогой, особенно полезно для студентов университетов, которые могут испытывать высокий уровень стресса из-за учебы или других факторов, связанных с жизнью в колледже, таких как финансовые вопросы или личные отношения. Доказано, что занятия йогой повышают уровень концентрации внимания, а также улучшают память, что является важным навыком, необходимым при обучении или сдаче экзаменов. Так же йога способна повысить самосознание, поднять уровень самооценки, повысить творческий потенциал, способствовать развитию техники релаксации и даже помочь при бессоннице. Наконец, занятия йогой помогают выработать самодисциплину, которая является важным качеством, необходимым для успеха в студенческой жизни. Включение йоги в университетские программы физического воспитания является отличным способом поощрить студентов воспользоваться всеми потенциальными преимуществами, которые дает эта древняя практика. Тем самым университеты не только предоставляют студентам приятную форму физических упражнений, но и помогают им развить важные навыки, которые пригодятся им в жизни.

Мы раскрыли главные плюсы йоги в студенческой жизни, теперь поговорим о востребованности.

С целью определения осведомленности студентов о занятиях йогой, как о разновидности физической нагрузки и о заинтересованности студентов в занятиях йогой в качестве учебных занятий, среди студентов различных уровней и направлений подготовки Самарского государственного экономического университета, нами был проведен опрос. В данном опросе приняли участие как студенты, обучающиеся в рамках среднего профессионального образования, так и студенты, обучающиеся по программам высшего образования. В результате были получены следующие данные:

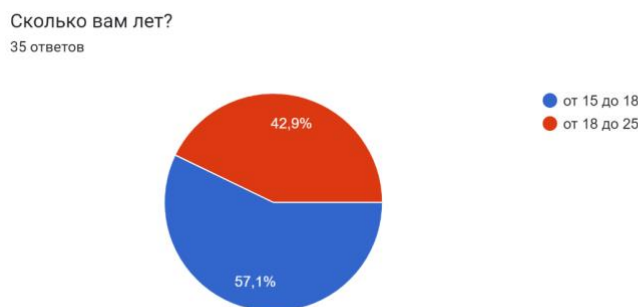


Рисунок 1.

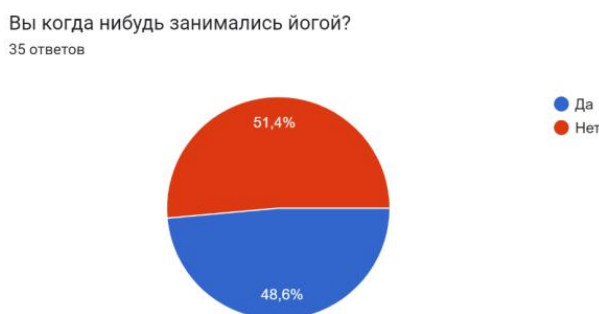


Рисунок 2.



Рисунок 3.

По результатам опроса выявлено, что 71,4% студентов поддерживают идею о включении йоги в программу физического воспитания. Приведем примеры комментариев по этому вопросу:

- я хотел бы выбрать йогу, она меня интересует, но я считаю это не мужским занятием;
- я бы хотела видеть йогу как учебную дисциплину в нашем университете;

- она помогает сконцентрироваться и настроиться на учебу;
- я уже давно занимаюсь йогой дома, я стала более спокойной и вдумчивой.

Что касается 28,6% студентов, которые не хотели бы заниматься йогой, в основном это ответы представителей мужского пола. Кто-то об этом мало знает, для кого-то это просто не подходит.



Рисунок 4.

Таким образом, можно сделать вывод, что полная замена программы физического воспитания в университетах невозможна и не нужна. Речь идет только о некотором проценте внедрения практик йоги в учебную дисциплину как разновидности учебных занятий. Комментарии студентов доказывают популярность и востребованность йоги, повышение интереса к физической культуре и полезность данной практики.

В заключение можно сказать, что существует много причин, по которым важно включать йогу в программы физического воспитания в университетах. Она не только обеспечивает многочисленные преимущества для физического здоровья, но и для психического. Учитывая все эти преимущества, становится понятно, почему многие университеты включают йогические практики в программы занятий по физическому воспитанию. Это не только делает занятия более интересными, но и дает возможность физического и эмоционального роста, что в конечном итоге принесет пользу всем участникам процесса физического воспитания.

1. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 159-162.
2. Грудницкая Н.Н., Мещерякова О.Н., Мазакова Т.В. Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9. № 2. С. 54-60.
3. Постол О.Л., Панкратова О.Н., Бабина В.С. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 221-224.
4. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.

Шалимова О.Н.

Языковая подготовка будущих юристов

*Орловский Юридический институт
Министерства Внутренних дел России им. В.В. Лукьянова
(Россия, Орёл)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-112

Аннотация

В статье на основании научно педагогической литературы рассматривается процесс языковой подготовки будущих юристов на занятиях по иностранному языку.

Ключевые слова: формирование, лингвистическая грамотность, языковая подготовка, иностранный язык, юрист.

Abstract

The article based on analysis of the pedagogical and scientific literature, considers the process of language training of future lawyers in foreign language classes.

Keywords: formation, linguistic literacy, language training, foreign language, students.

Стремительная модернизация высшего профессионального образования в современном мире способствует ускоренному темпу развития в режиме постоянного социально – экономического роста общественных отношений. Это касается не только овладения профессиональными знаниями в соответствующей сфере деятельности, но и формирования коммуникативной компетенции будущего специалиста при изучении иностранного языка, неразрывно связанного с реалиями настоящей действительности профессиональной деятельности во многих областях.

Лингвистическая грамотность обучающихся разнопрофильных образовательных организаций высшего образования даёт будущим специалистам возможность преуспеть не только в профессиональной подготовке, но и в различных областях и сферах жизнедеятельности.

Иностранный язык является обязательным компонентом профессиональной подготовки не только современных лингвистов, но и юристов, как участников правовых отношений занимающихся разнородной профессиональной юридической деятельностью, поэтому в образовательных организациях высшего профессионального образования носит обучение иностранному языку носит профессионально ориентированный характер.

Международная интеграция и сотрудничество открывают возможности для взаимодействия отечественных высших учебных заведений с зарубежными образовательными организациями. Результат такого диалога заключается в росте потребности в высококвалифицированных специалистах, обладающих знанием не просто общеупотребительного, разговорного иностранного языка, а предполагает владение юридическим иностранным языком.

Изучение иностранного языка специальности требует необходимости усвоения колоссального объема терминологии, необходимой будущему юристу. На изучение иностранного языка в юридическом институте отводится не так много часов, как на изучение профильных дисциплин, а процесс овладения в полном объеме всеми терминами и специальными понятиями в рамках учебного процесса не так прост и требует от обучающегося осознанности и усилия при повышении своего уровня владения иностранным языком в часы самостоятельной подготовки.

Необходимость изучения иностранного языка для специалистов юридических специальностей и направлений подготовки определяется несколькими факторами, это и практика при оказании юридической помощи англоговорящим гражданам, и возможность построить карьеру и найти высокооплачиваемую работу, и активное взаимодействие и коммуникация между специалистами разных областей жизни, находящихся в разных частях земного шара, и т. д.

Вышеуказанные условия и многие другие позволяют сделать вывод о том, что в двадцать первом веке глобализация юридической профессии идёт высоким темпом и требует от юристов – практиков как профессиональных знаний, так и соответствующего уровня владения международным языком общения, что поможет открыть больший диапазон перспектив реализации себя в юридической сфере.

Обучающиеся образовательных организаций высшего образования по профилю юриспруденция, приступив к учению получив среднее общее образование уже имеют за спиной некоторый опыт по изучению иностранного языка в рамках школьного курса. Как правило, к наиболее распространённым иностранным языкам относятся: английский, немецкий и французский. Безусловно, у каждого абитуриента юридического института разный уровень языковой подготовки, но, несмотря на это учебный план по изучению иностранного языка не

индивидуализируется для каждого, а проектируется на основе курса, изученного в учебных заведениях среднего общего образования.

Успешное обучение иностранному языку в образовательной организации профессионального образования может быть обеспечено путём тщательного отбора учебного материала, который в должной мере учитывает профессиональную подготовку. Такое построение изучения иностранного языка в образовательных организациях высшего образования исключает бесконечные повторения школьного курса и концентрирует внимание обучающихся на изучение профессионального материала.

Учебный процесс в образовательных организациях высшего образования стимулирует и обуславливает повышение такой формы получения знаний у обучающихся как самообразование, при этом каждый обучающийся заинтересован в получении полного объема знаний в области иностранного языка, и при обнаружении пробелов в знаниях школьного курса стремится самостоятельно заполнить их необходимой информацией, упущенной в свое время.

Каждый юридический институт ставит перед собой задачи по подготовке высококвалифицированных специалистов и изучение иностранного языка, особенно английского как языка международного общения, играет в этом процессе важную роль.

Цель овладения иностранным языком будущими юристами – достижение уровня коммуникативной компетенции, который позволит использовать его в определенной отрасли профессиональной деятельности. Такая цель обусловлена специфической компетентностью юридической деятельности – коммуникативной. В юридической деятельности коммуникативная компетентность юриста занимает одно из первых мест, поскольку данная профессия относится к профессиям «повышенной речевой ответственности». Главным профессиональным инструментом своей деятельности юристы признают слово, от способности правильного употребления которого зависит не только профессиональная, карьерная успешность, но и судьба каждого человека в частности и всего общества в целом.

Система проведения практических занятий по иностранному языку в юридических институтах включает в себя базовые способы преподавания дисциплины:

- чтение текстов на иностранном языке (отрывков зарубежных текстов, текстов, посвященных организации юриспруденции и т.д.);
- перевод с английского на русский (один из эффективных методов изучения иностранного языка и пополнения лексикона);
- аудирование;
- говорение;
- грамматические задания.

Деятельность каждого юриста связана с составлением значительного количества документов, поэтому умение правильно преподнести свои слова не только в разговоре, но и на бумаге – ценное профессиональное качество каждого квалифицированного юриста.

Как известно, иностранный язык не является профильным предметом в курсе изучения юриспруденции, по этой причине в соответствии со статистическими данными обучающиеся юридических институтов не всегда имеют высокие показатели по данной дисциплине и не всегда проявляют должный интерес к иностранному языку. В силу таких тенденций преподаватели высших учебных заведений стараются использовать творческий подход и креативность при подготовке к занятиям для повышения вовлеченности и интереса обучающихся. На практике учебный процесс имеет двусторонний характер, каждый из субъектов которого (преподаватель, обучающийся) в ходе процесса познания передает и получает информацию.

Наряду с «традиционными» методами изучения иностранного языка в юридических институтах в процессе обучения применяются современные профессионально – ориентированные технологии обучения. В настоящее время поиск новых методов обучения имеет одно из ключевых значений в преподавании иностранного языка в юридическом образовании. Новшества, внесенные в процесс изучения иностранного языка преподавателями - исследователями образовательных организаций высшего образования позволяют улучшить не только речевые навыки, но и способствуют развитию обучающегося как личности.

Творческие методы преподавания английского языка на занятиях по иностранному языку оказывают колоссальное влияние на профессиональное формирование будущих юристов. Получение знаний путем творческих и игровых методов, участия в конкурсах переводов, песенных конкурсах, конкурсах научно – исследовательских работ повышает у обучающихся коммуникативность, самостоятельность в принятии решений, инициативность и умение творчески подходить к решению определенного рода задач.

Таким образом, владение иностранным языком является важным условием оценки профессиональной подготовки специалистов – юристов. Профессиональная иноязычная компетентность юриста – существенный критерий личности представителя юридической профессии, а современный подход к обучению иностранному языку в юридических институтах позволяет решить, как задачу развития коммуникативных иноязычных умений, так и приблизить практические занятия по дисциплине «Иностранный язык» к ситуациям, возникающим при решении профессиональных задач в реальной жизни.

1. Левитан К.М. Юридическая педагогика: учебник / К. М. Левитан. – М.: Норма, 2008. – 432 с.
2. Рафикова, Э. М. Обучение профессионально ориентированной лексике студентов юридического профиля / Э. М. Рафикова // Евразийский союз ученых. – 2019. – № 11-3(68). – С. 38-39.
3. Шалимова, О. Н. Профессионально - ориентированная технология обучения как средство формирования общекультурных компетенций будущего офицера полиции / О. Н. Шалимова // Перспективы профессионально-ориентированного обучения иностранному языку на неязыковых направлениях подготовки – Орел, 2017. – С. 88-90

Шафигуллина А.Г.

Проблемы физической культуры в современной жизни студентов и пути их решения

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-113

Научный руководитель: Севедин С.В.

Аннотация

В данной работе рассмотрены актуальные проблемы физической культуры студентов в условиях жизни современного общества, а также пути их возможного разрешения. В статье также говорится о роли физической культуры для молодого подрастающего поколения, влиянии на физическое и психологическое состояние здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, здоровье, студент, физическое воспитание.

Abstract

In this paper, the actual problems of physical culture of students in the conditions of modern society, as well as ways of their possible resolution, are considered. The article also talks about the role of physical culture for the younger generation, the impact on the physical and psychological state of health.

Keywords: physical culture, sports, physical activity, health, student, physical education.

Здоровье – самая важная ценность в жизни каждого. Физическая культура позволяет достичь гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека, учит таким ценностям как дисциплина, ответственность, уверенность, дружелюбие, дает возможности для положительных эмоций и помогает раскрыть личные качества. Необходимо провести исследования, в которых было бы важно контролировать выполняемые программы физических упражнений, их интенсивность, тип и продолжительность и проверять, соответствуют ли они рекомендациям по физической активности для здоровья.

Общество стремительно меняется и, наряду с этим, всестороннее изучение природы и происхождения общества, физической культуры и духовных ценностей устанавливают необходимость рассмотрения актуальности вопроса физического воспитания среди студентов

будущего поколения. Возвращаясь после учебы домой подростки в большинстве случаев проводят остаток своего дня перед монитором, либо с телефоном в руках. В первую очередь они наносят вред своему здоровью рискуя приобрести разные заболевания, в большинстве случаев от подобного образа жизни страдает зрение, и чтобы не допустить всего этого нужно задуматься о физическом воспитании.

В особенности немаловажно на сегодняшний день это заинтересованность современного общества сбросить и повысить физическое состояние, а физическая культура является главным фактором его поддержания. Будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, именно это и привело к увеличению значимости физической культуры в работе по укреплению общества. Однако в наше время спортом увлекаются малое количество населения. Вызывающая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка учащихся. Реальный объем двигательной активной деятельности студентов не гарантирует полного укрепления здоровья подрастающего поколения. Также возрастает количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Одним из путей решения проблемы активного использования спортивной деятельности в учебных заведениях является интенсивное вовлечение обучающихся в деятельность студенческих спортивных клубов, ведь они оказывают социализирующее влияние на личность.

Физическое состояние человека во многом определяются мерами государства. Принципы охраны здоровья закреплены во многих международных соглашениях и национальных законах. Всемирная организация здравоохранения заявляет, что правительства должны поощрять и защищать здоровье людей должным образом с помощью разработанной программы укрепления здоровья, поскольку это выгоднее по сравнению с медицинским вмешательством или лечением, следовательно, ограничивает расходы здравоохранения. Однако некоторые ученые предполагают тот факт, что в состоянии болезни пока нет, но риск ее возникновения крайне высок. К сожалению, в последние годы наблюдается рост различных заболеваний. В качестве вмешательства предлагается все больше число обоснованных и полезных дисциплин, высокоинтенсивных протоколов оценки физической подготовленности, которые состоят из атрибутов, связанных со здоровьем и навыками. Основной путь физического воспитания - занятия физическими упражнениями, разнообразные виды спорта и соблюдение гигиенического порядка. Выполнение таких упражнений улучшает нашу способность запоминать информацию о фактах и событиях, а также двигательные навыки. В руководящих принципах перечислены 26 основных преимуществ для здоровья, подтвержденных убедительными эмпирическими данными; они варьируются от улучшения здоровья костей до снижения уровня депрессии и включает снижение риска четырех из пяти ведущих причин преждевременной смерти. Если бы польза физической активности для здоровья могла бы быть выражена в таблетках, это было бы самое мощное лекарство в мире.

Еще одна важнейшая проблема, которую нужно решать – это правильное питание в жизни студентов. В современном мире проблема питания студентов все больше наносит удар по здоровому образу жизни, так как нехватка времени вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания. Кроме того, остро стоит проблема сбалансированного пищевого рациона. Правильное питание необходима для нормальной жизнедеятельности, а сбалансированные приемы пищи дают витамины. Они влияют не только на тело, но и на мозг, ведь студент должен хорошо усваивать информацию. Необходимо и важно изменить пищевые привычки студентов и следить за ними, чтобы предотвратить риск развития разных заболеваний в будущем. Исследователи подчеркивают, что различные формы физической активности должны быть включены в расписание студентов, и их следует поощрять к участию в высоком уровне физической активности, чтобы способствовать хорошему состоянию здоровья.

Следующая проблема – отсутствие личной мотивации, заинтересованности к спорту у основной массы современных людей. Каждый человек должен иметь мотив и цель упражнений, ведь мотивация к занятиям физической культуры является главным аспектом, которая отражает интерес и осмысленный подход. Начало физической активности может быть трудным, а поддержание регулярной деятельности еще сложнее. Люди часто воспринимают физическую активность как неприятную, а неприятные переживания во время активности связаны со

снижением вовлеченности. К сожалению, вмешательства, направленные на стимулирование физической активности, часто основаны на теориях, которые приуменьшают значение аффективных процессов, включающих самоконтроль, цель, обратную связь и убеждения. Методы изменения поведения, используемые для воздействия на эти мотивационные процессы, показали положительный эффект, но они часто требуют усилия. Также эти методы изменения поведения игнорируют важность аффективных процессов в регулировании физической активности.

Многие студенты, стараясь найти выход из положения распространения негативных тенденций в образе жизни, начинают самостоятельно заниматься физической культурой. Когда спорт присутствует в жизни человека давно и регулярно, то таким людям хорошо знакомо чувство умиротворения и спокойствия после тренировки, появляется приятная усталость. Это связано с тем, что выполнение физических упражнений стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге. Эта активность также может позволить обрести немного покоя для себя, что помогает отвлечься от негативных мыслей, с которыми люди ежедневно сталкиваются и питают депрессию.

1. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета, 2016. No1 (46). Т.2. С.100–103.
2. Иванов А. В., Фаттахов Ф.Б., Юнус М.А. Необходимость спортизации физического воспитания в современных реалиях работы высшего учебного заведения // Наука-2020, 2017. № 7(52). С. 13-20.
3. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе, 2011. № 10(583). С.134-135.
4. Васенков Н.В. Влияние ограничения двигательной активности на физическое и психологическое состояние здоровья. Тенденции развития науки и образования, 2022. № 91-1. С. 37-40.
5. Антоненко А.Ф. Конституционно – правовые аспекты здоровья человека // Acta Biomedica Scientifica, 2005. №4(42). С. 1-2.

Шоназарова С.Х., Николаев П.П.

**Физическая культура как главный фактор формирования
здорового образа жизни современного студента**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-114

Аннотация

Молодое поколение в последние годы очень активно интересуется здоровым образом жизни. Данная статья посвящена роли физической культуры в жизни обучающегося высшего учебного заведения.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, рациональность, здоровье, физическая культура, студенты.

Abstract

The younger generation in the last few years has been very actively interested in a healthy lifestyle. This article is devoted to the role of physical culture in the life of a student of a higher educational institution.

Keywords: sports, healthy lifestyle, rationality, health, physical education, students.

Здоровье является главной ценностью в жизни каждого человека. Формирование культуры здоровья у студенческой молодежи является приоритетным направлением деятельности педагогов высшей школы [4]. Следуя нездоровому образу жизни, человек очень сильно рискует своим здоровьем, и в более зрелом возрасте будет тратить огромное количество времени, сил и денежных средств на то, чтобы вылечиться от тех болезней, которые у него появились из-за его увлечений в молодом возрасте. Поэтому, особенно важно следить за своим

здоровьем и укреплять его в молодом возрасте. Бурное развитие промышленности в последние годы отразилось не только на экологической обстановке в мире, но и также оставило неизгладимый след на здоровье всего человечества. Трудно представить, какое количество вредной химии человек ежедневно употребляет в пищу, и каким по качеству воздухом приходится дышать. Все это привело к не очень хорошей статистике по заболеваниям. Все чаще обращаются в больницы с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирения и многими другими болезнями. Особенно страшно осознавать, что такими заболеваниями страдает даже молодежь. В этой связи, можно говорить о том, что физическая культура и спорт, как факторы, укрепляющие и сохраняющие здоровье человека, имеют далеко не последнее значение.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что занятия физическими упражнениями и спортом в значительной степени могут помочь сохранить и укрепить как физическое, так и психологическое здоровье.

Занимаясь регулярно спортом, развиваются все органы и системы организма человека, повышается устойчивость к негативным факторам внешней среды, укрепляется нервная система. Занятия спортом плодотворно сказываются, во-первых, на ментальном здоровье человека – на спад начинает идти нервное напряжение, пропадают депрессивные мысли, а, во-вторых, плодотворный эффект также отражается и на том, что у человека повышается иммунитет, возрастает сопротивляемость к нагрузкам. Учеными были проведены научные изыскания среди обучающихся высших учебных заведений, и они пришли к выводу о том, что у студентов, которые занимаются спортом, показатели учебной активности значительно выше, по сравнению с теми студентами, которые спортом не занимаются.

Целью данной научной статьи является изучение роли физической культуры в жизни современного студента.

Методологическую базу, которая была использована нами при написании статьи, составляют следующие методы познания: изучение; анализ; систематизация информации из научной литературы.

Справедливо стоит заметить, что занятия физической культурой включаются во все образовательные программы высших учебных заведений [5]. Проблема состоит в том, что студенты, к сожалению, как правило, недостаточно осведомлены о том, насколько занятия физической культурой и спортом полезны для их здоровья.

Преподавателям университетов стоит уделить особое внимание тому, чтобы повысить уровень мотивации на занятия не только физической культурой в рамках учебной дисциплины, но и занятиям спортом в целом [7, 8]. Необходимо разъяснять им, что занятие спортом способствует развитию тела и мозга. Для формирования позитивного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями необходимо сделать следующее:

- развить и укрепить теоретическую базу о физической культуре;
- создать условия для развития интереса к занятиям спортом и физической культурой среди молодежи;
- развить в молодом поколении потребность в здоровом образе жизни.

Необходимость физической подготовки в процессе обучения обуславливается тем, что студенты, во-первых, пребывают в состоянии мотивации на дальнейшую учебу, во-вторых, происходит фокусировка внимания на поставленных задачах, и, наконец, больший акцент внимания делается на достижение поставленных целей. Это происходит из-за того, что в процессе двигательной активности кровь начинает циркулировать по организму быстрее, снабжая органы кислородом, улучшается метаболизм. Все это приводит к улучшению функционирования организма в целом [9].

Проведенные научные изыскания показали, что работоспособность студентов начинает снижаться после второй пары. Оптимальная физическая нагрузка будет способствовать восстановлению работоспособности, снижению умственного утомления, накопленного в течение теоретических занятий, а также стимулированию эмоционального фона для продолжения дальнейшей работы в течение учебного дня.

Необходимость физических нагрузок проявляется в том, что они позволяют укреплять, сохранять и совершенствовать физическую форму. Занимаясь активно физической деятельностью, не стоит также забывать и о правильном питании, ведь оно также является

компонентом здорового образа жизни [10]. Постоянные интенсивные физические нагрузки приводят к большим энергозатратам для организма, из-за недостатка необходимых питательных веществ организм может истощиться, что, разумеется, не окажет никакого полезного эффекта от занятия спортом. Студенты попросту не смогут найти в себе дальнейшие силы на занятия учебной деятельностью, а говорить в таком случае о высоких спортивных результатах явно не приходится.

Занятия физическими упражнениями и спортом играют значительную роль для развития личностных и психологических качеств [2, 6]. Учебная деятельность оставляет свои следы на нервной системе студента, а дальнейшая трудовая деятельность может быть вообще связана с постоянно низким уровнем подвижности. В конечном итоге малоподвижность приводит к развитию различных заболеваний.

Для противостояния большим психологическим нагрузкам требуется, во-первых, крепкая нервная система, а, во-вторых, сила воли. Поэтому стоит все же направить программы высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура и спорт» на воспитании в будущих специалистах в своей области не только физических качеств, но и психологических, таких как целеустремленность, сила воли, умение работать в команде, способность к принятию решений, ответственность.

В данной статье нами не ведется речь о каких-то немислимых физических нагрузках для студентов, мы делаем акцент на умеренных нагрузках. Занимаясь физической деятельностью, студент сможет улучшить свою нервную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также исправить, например, неправильную осанку, бороться с лишним весом. Программа занятий должна строиться, исходя из индивидуальных особенностей студентов и их интересов. Так, большой популярностью среди студентов пользуются игровые виды спорта [1]. Они в значительной степени способствуют как развитию физических, так и психологических качеств.

В заключении хотелось бы отметить, что высшим учебным заведениям стоит уделить внимание физическому развитию своих студентов и приобщению их к здоровому образу жизни, а также создать систему поощрений за активное участие в спортивной деятельности. Нельзя допустить, чтобы дисциплина «Физическая культура и спорт» исчезла из программ высших учебных заведений. Благодаря занятию спортивной деятельностью у студентов сформируются как физические навыки, так и навыки, которые будут им очень необходимы для их дальнейшей успешной карьеры. Также занятия спортом помогут обучающимся в укреплении здоровья и поддержания работоспособности на высоком уровне [3].

1. Галкин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 17-23.
2. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография. Самара, 2013. 140 с.
3. Николаева И.В., Борисов А.Я., Белянская И.М., Жукова Е.И. К проблеме физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 384-388.
4. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
5. Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.
6. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 34-37.
7. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 23-25.
8. Скоробрущук Ю.А., Николаева И.В. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). С. 74-78.
9. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
10. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

Якупов И.В.¹, Илюшин О.В.²

Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студента

¹Казанский государственный энергетический университет

²Казанский (приволжский) федеральный университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-04-2023-115

Аннотация

В этой статье рассматривается влияние катания на лыжах на сердечно-сосудистую систему и организм студента. В ней освещаются преимущества катания на лыжах как вида физической активности, соображения безопасности при катании на лыжах, а также различные ресурсы для изучения и продвижения безопасного и здорового катания на лыжах. Уделяя первостепенное внимание правилам безопасности и пропагандируя катание на лыжах как увлекательный и интересный способ физической активности, студенты могут наслаждаться преимуществами этого вида спорта, снижая при этом риск несчастных случаев и травм.

Ключевые слова: лыжный спорт, сердечно-сосудистая система, преимущества, ресурсы, сноуборд, упражнения, здоровье, фитнес, зимние виды спорта, профилактика травм, горнолыжные районы, спортивная наука.

Abstract

This article explores the effects of skiing on the cardiovascular system and the student body. It highlights the benefits of skiing as a form of physical activity, the safety considerations when skiing, and various resources for researching and promoting safe and healthy skiing experiences. By prioritizing safety guidelines and promoting skiing as a fun and challenging way to engage in physical activity, students can enjoy the benefits of this sport while reducing the risk of accidents or injuries.

Keywords: skiing, cardiovascular system, benefits, resources, snowboarding, exercise, health, fitness, winter sports, injury prevention, ski areas, sport science.

Лыжный спорт – популярный зимний вид спорта, которым увлекаются люди любого возраста и уровня физической подготовки. Это не только веселое и захватывающее занятие, но и многочисленные преимущества для здоровья, особенно для сердечно-сосудистой системы. В этой статье мы рассмотрим влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему и организм студентов.

Лыжный спорт включает в себя сочетание тренировки выносливости и силы, что делает его отличной формой упражнений для сердечно-сосудистой системы. Физические нагрузки при катании на лыжах требуют от организма использования как аэробной, так и анаэробной энергетических систем. Аэробные упражнения помогают повысить эффективность работы сердца и легких, а анаэробные упражнения укрепляют мышцы и улучшают общую физическую форму.

Исследования показали, что катание на лыжах может улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы людей, особенно тех, у кого уже есть заболевания. Исследование, проведенное Университетом Вермонта, показало, что катание на лыжах может помочь снизить риск сердечных заболеваний, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование также показало, что катание на лыжах может помочь снизить кровяное давление и улучшить общую работу сердца [1].

Кроме того, катание на лыжах - отличный способ для студентов заниматься физической активностью и укреплять общее здоровье и благополучие. С ростом малоподвижного образа жизни и распространением технологий важно поощрять физическую активность среди студентов. Лыжный спорт предоставляет студентам возможность участвовать в увлекательном и сложном занятии, одновременно способствуя укреплению физической формы и общего здоровья.

Физические нагрузки при катании на лыжах требуют от организма использования как аэробной, так и анаэробной энергетических систем, что может способствовать улучшению общего состояния здоровья сердца.

Аэробные упражнения – это любая форма физической нагрузки, которая повышает эффективность работы сердца и легких. Организм использует кислород для производства энергии, которая затем распределяется по мышцам. Катание на лыжах требует значительных затрат энергии, а это значит, что организм должен использовать кислород для получения необходимой энергии. Таким образом, катание на лыжах является отличной формой аэробной тренировки, которая может помочь улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы.

Помимо аэробных упражнений, лыжный спорт также включает в себя анаэробные упражнения. Анаэробные упражнения – это любая форма упражнений, предполагающая короткие выбросы энергии, например, спринт или тяжелая атлетика. Лыжный спорт предполагает использование мышц ног, которые являются одними из самых крупных и сильных в теле. Повторяющиеся движения при катании на лыжах заставляют мышцы работать анаэробно, что может помочь улучшить общую мышечную силу и физическую форму [2]

Другое исследование, проведенное Университетом Ювяскюля в Финляндии, показало, что катание на лыжах может улучшить работу эндотелия – внутренней оболочки кровеносных сосудов. Эндотелий играет важнейшую роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы, а его дисфункция связана с развитием сердечных заболеваний [3].

Физическая активность необходима студентам для укрепления общего здоровья и благополучия. Важно поощрять физическую активность среди студентов для борьбы с малоподвижным образом жизни и все большим распространением технологий в современном обществе. Лыжный спорт – один из зимних видов спорта, который предлагает студентам веселый и интересный способ заняться физической активностью и улучшить общее состояние здоровья.

Лыжный спорт – это малотравматичный вид спорта, который обеспечивает тренировку всего тела. Движения, выполняемые при катании на лыжах, требуют задействования всех основных групп мышц тела, что делает его отличным видом физической активности для студентов. Кроме того, катание на лыжах – это социальная активность, которой можно наслаждаться с друзьями и семьей, что делает его отличным способом для студентов заниматься физической активностью и одновременно укреплять социальные связи.

Лыжный спорт также является уникальной формой физической активности, которая обеспечивает многочисленные преимущества для здоровья студентов. Одним из наиболее значимых преимуществ является то, что он помогает улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы. Как мы уже говорили ранее, лыжный спорт включает в себя как аэробные, так и анаэробные упражнения, которые помогают улучшить общее состояние сердца и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо пользы для сердечно-сосудистой системы, катание на лыжах также помогает улучшить баланс, координацию и гибкость. Эти преимущества особенно важны для студентов, которые все еще развивают свои двигательные навыки и физические способности. Лыжный спорт может помочь развить эти навыки, а также укрепить общую физическую форму и здоровье.

По сравнению с другими видами физической активности, лыжный спорт предлагает студентам уникальную возможность заниматься физической активностью в зимние месяцы. В то время как другие виды физической активности могут быть невозможны в зимнее время, лыжный спорт дает возможность студентам заниматься физической активностью, наслаждаясь зимним сезоном.

Хотя катание на лыжах – это веселый и сложный вид физической активности, важно уделять первостепенное внимание вопросам безопасности, чтобы предотвратить несчастные случаи и травмы. Поэтому важно знать правила безопасности при катании на лыжах, особенно студентам.

Прежде всего, при катании на лыжах важно использовать соответствующую экипировку. Сюда входят шлем, очки, перчатки и соответствующая одежда, которая может обеспечить тепло и защиту. Студенты также должны носить соответствующую обувь, например, лыжные ботинки, чтобы обеспечить надежное сцепление с лыжами [4]

Также важно, чтобы учащиеся обладали необходимыми знаниями и навыками для безопасного катания на лыжах. Это включает изучение того, как правильно подбирать и использовать снаряжение, а также понимание техники катания и правил безопасности.

Студенты должны пройти обучение у квалифицированных инструкторов, чтобы убедиться, что они могут безопасно передвигаться по склонам и избежать возможных несчастных случаев.

Еще одним аспектом безопасности при катании на лыжах является знание погодных условий и состояния склона. Студенты должны помнить о потенциальных опасностях, таких как обледенение или нестабильность рельефа, и избегать катания на участках, которые не соответствуют их уровню подготовки. Кроме того, студенты должны быть внимательны к своему окружению и другим лыжникам, чтобы избежать столкновений и обеспечить безопасное катание для всех.

Наконец, во время катания на лыжах важно следить за питанием и питьем. Студенты должны взять с собой много воды и закусок, чтобы обеспечить себя энергией, необходимой для безопасного катания и избежать обезвоживания или усталости.

В заключение следует отметить, что катание на лыжах является отличным видом физической активности, который предлагает многочисленные преимущества для сердечно-сосудистой системы и организма студента в целом. Являясь малотравматичным видом спорта, обеспечивающим тренировку всего тела, лыжный спорт может помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, баланс, координацию и гибкость. Более того, лыжный спорт – это уникальная форма физической активности, которой можно наслаждаться в зимние месяцы, что делает его отличным способом для студентов оставаться активными и здоровыми в холодное время года.

Однако при катании на лыжах важно уделять первостепенное внимание вопросам безопасности, чтобы избежать несчастных случаев и травм. Студенты должны носить соответствующее защитное снаряжение, пройти надлежащую подготовку, следить за погодными условиями и состоянием склона, а также следить за питанием и увлажнением, чтобы катание было безопасным и приятным.

Поэтому очень важно пропагандировать лыжный спорт как эффективный вид физической активности для студентов, уделяя при этом первоочередное внимание правилам безопасности, чтобы каждый мог насладиться преимуществами этого вида спорта. Пропагандируя лыжный спорт как веселый и интересный способ физической активности, мы можем помочь в борьбе с сидячим образом жизни и способствовать общему здоровью и благополучию студентов. Так давайте же встанем на лыжи и проложим себе путь к здоровому образу жизни!

1. Упоров, К. А. Основные аспекты адаптации сердечно-сосудистой системы у подростков, занимающихся хоккеем и лыжным спортом / К. А. Упоров, Ю. С. Рябова // Неделя молодежной науки - 2020 : Материалы Всероссийского научного форума с международным участием, посвященного 75-летию победы в Великой Отечественной войне, Тюмень, 20 мая 2020 года. – Тюмень: Издательство "Печатник", 2020. – С. 202. – EDN RBLXGA.
2. Функциональные возможности организма студентов в связи с занятиями физическими нагрузками, направленными на развитие выносливости / Н. В. Святова, А. Ю. Урбанов, С. Ф. Мифтахов, И. Ф. Абдулин // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1. – С. 26. – EDN YPOFBA.
3. Цикл растяжения-укорочения как модель для изучения компенсаторных механизмов мышечно-сухожильного дефицита (2009). URL: <https://hal-amu.archives-ouvertes.fr/tel-01644913/document> (последнее обращение 16.02.23).
4. Ширков, Ю. А. Особенности оснащения спортсменов, занимающихся лыжными видами спорта / Ю. А. Ширков // . – 2020. – № 7(46). – С. 53-54. – EDN EDLWRG.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№96, Апрель 2023**

Часть 2

Подписано в печать 24.04.2023. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.10,36
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович