

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ТГПУ)



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ НАУКИ НАУКА 0+
XXII МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ»

16–20 апреля 2018 г.

Том III
Педагогика и психология

Часть 1
Актуальные проблемы педагогики и психологии.
Физическая культура и спорт

Томск 2018

ББК 74.58

В 65

В 65 Всероссийский фестиваль науки НАУКА 0+. XXII Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 16–20 апреля 2018 г.) : В 5 т. Т. III: Педагогика и психология. Ч. 1: Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт / ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2018. – 180 с.

Научные редакторы:

Ахметова Л.В., канд. психол. наук

Ачкасов В.В., канд. мед. наук

Вязигин А.Ю., канд. пед. наук, доцент

Лобанов В.В., канд. пед. наук, доцент

Материалы публикуются в авторской редакции

Технический редактор: Н. Н. Сафронова. Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте

Бумага: офсетная. Печать: трафаретная. Формат: 60×84/16. Тираж: 100 экз.
Сдано в печать: 21.08.2018 г. Усл. печ. л.: 10,6. Уч. изд. л.: 10,8. Заказ: 1048/Н

Издательство Томского государственного педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ

г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел. (3822) 31-14-84. E-mail: tipograf@tspu.edu.ru

© Авторский коллектив, 2018

© ФГБОУ ВО «ТГПУ», 2018

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

УДК 37
ГРНТИ 14.35.09

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА БЕСЕДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

EFFECTIVENESS OF THE CONVERSATION METHOD IN TEACHING ECONOMIC DISCIPLINES

Василенко Александра Васильевна, Гомилко Елизавета Игоревна

Научный руководитель: В.В. Лобанов, канд. пед. наук, доцент

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: беседа, специалист, экономика, экономические дисциплины, метод обучения, образовательный процесс.

Key words: conversation, specialist, economics, economic disciplines, method of teaching, educational process.

Аннотация. В условиях повышения качества российского образования конкурентоспособность специалиста в области экономических дисциплин всё больше зависит от его инициативности и самостоятельности, качеств, для развития которых требуется применение различных методов обучения. Их эффективность определяется особенностями контингента обучающихся и позицией преподавателя, поэтому значимость каждого метода должна выявляться для условий конкретного вуза, что и осуществлено на примере исследования использования метода беседы преподавателями Томского государственного педагогического университета.

В современной России условием профессиональной успешности выпускника вуза по специальности «экономика» является не только развитость профессиональных качеств и умений, но также инициативность и самостоятельность. В высшей школе, соответственно, актуализировалось применение преподавателями различных методов, среди которых лекция, рассказ, объяснение, инструктирование, семинар, экскурсия, самостоятельная работа студента, дискуссия, беседа и т.д.

Для того чтобы организовать успешный образовательный процесс, следует использовать методы и средства обучения, которые активизируют

вовлечение обучающихся в учение и творчество. Одним из таких методов является метод беседы. беседа – это обсуждение, организованный и подготовленный диалог на выбранную тему. Её считают одним из эффективных методов обучения экономическим дисциплинам [1–3]. Поэтому цель статьи – установить значимость беседы в преподавании экономических дисциплин в Томском государственном педагогическом университете (ТГПУ).

Известно, что содержащаяся в беседе проблема не всегда имеет однозначное решение. Суть метода в том, чтобы из множества вариантов выбрать целесообразное решение и разработать модель его воплощения. К преимуществам метода можно отнести: получение навыков работы в команде; выработку навыка обобщений; активность всех членов группы; формирование умения формулировать и высказывать свою точку зрения; получение социальных навыков и навыков слушания.

Беседа играет многогранную роль: стимулирует регулярное изучение студентами первоисточников; помогает проверить правильность знаний, способствует превращению их в убеждения; учит самостоятельно мыслить и оперировать экономическими понятиями; позволяет преподавателю изучить мнения студентов. В ходе использования метода беседы обычно рассматривается конкретная ситуация из жизни предприятия. Информация может быть взята из периодической печати, интернета или рассказов представителей бизнеса. Интересный, конкретный и актуальный материал для проведения бесед на занятиях по изучению экономических дисциплин может быть обнаружен в процессе прохождения производственной и преддипломной практик.

Методика проведения беседы заключается в следующем: создается непринужденная (комфортная) атмосфера. Педагог задает тему и следит, чтобы в беседе принимали участие все обучающиеся и, опираясь на знания и опыт студентов, последовательной постановкой вопросов подводит их к пониманию и усвоению новых знаний. Вопросы ставятся перед всей группой, но после небольшой паузы называется фамилия студента. Это имеет психологический смысл – к ответу готовится вся группа. Если студент затрудняется – лучше вызвать другого, а не «вытягивать» ответ.

Ведение беседы требует искусства: надо задавать вопросы так, чтобы путём рассуждений, направляемых преподавателем, студенты разрешали учебную задачу. Успех бесед связан с «правильностью» вопросов: они должны быть краткими и четкими, не наталкивающими на угадывание ответа. Не стоит задавать вопросы, требующие однозначных ответов «да» или «нет».

Для оценивания роли метода беседы в преподавании экономических дисциплин был проведен опрос сотрудников Томского государственного

педагогического университета. В ходе интервьюирования преподавателям кафедры экономической теории и кафедры экономики и методики преподавания экономики были заданы следующие вопросы:

1. Используете ли вы на своих занятиях метод беседы? Как часто?
2. С какой целью вы используете метод (для закрепления знаний, ранее полученных студентами; для проверки правильности полученных знаний; для развития у студентов самостоятельности мышления; для выявления степени внимательности на лекциях; для изучения мнений и интересов студентов; с другой целью)?
3. Как вы оцениваете эффективность использования беседы?
4. При изучении каких тем метод беседы будет наиболее эффективен?
5. Как вы оцениваете отношение студентов к беседам на занятиях? Повышаются ли их интерес и активность?

В результате опроса было выявлено, что преподаватели положительно относятся к методу и регулярно используют его. Они считают, что беседы очень эффективны при изучении как экономических, так и любых других дисциплин, поскольку во время обсуждений у студентов вырабатываются навыки самостоятельного мышления, развивается кругозор и эффективно закрепляются знания по рассматриваемой теме. Предпочтение беседе преподаватели отдают и потому, что благодаря ему повышается интерес и активность студентов, которые стремятся отстаивать свою точку зрения и предложить варианты решения проблем, что положительно влияет как на успеваемость, так и на качество образовательного процесса в целом.

Так, например, старший преподаватель кафедры экономики и методики преподавания экономики ТГПУ Ольга Игоревна Козлова во время занятий отдает предпочтение именно этому методу. Она считает, что на семинарах для реализации поставленных педагогом задач беседа имеет преимущества над другими методами – она часто ведет к столкновению мнений, а это важно при поиске необходимого решения насущных задач.

Анна Владимировна Маркова (кандидат экономических наук, доцент) использует метод беседы с целью более качественного закрепления знаний по дисциплине и активизации познавательной деятельности. На ее занятиях студенты участвуют в обсуждении развития экономических процессов, проявляют инициативность и самостоятельность, ведут продуктивные споры, приводящие к общему логическому выводу.

Кандидат педагогических наук, доцент Елена Александровна Сазанова видит в беседах неотъемлемую часть образовательного процесса. Она регулярно использует этот метод, однако полагает, что проблемный вопрос не всегда целесообразно формулировать именно преподавателю – студенты тоже должны самостоятельно отыскивать и выдвигать

на рассмотрение актуальные проблемы, а затем пытаться найти их решение.

Таким образом, на основании теоретического исследования и опроса преподавателей оказалось, что использование метода беседы при изучении экономических дисциплин в ТГПУ обеспечивает высокую познавательную и мыслительную активность студентов.

Литература

1. Методика преподавания экономических дисциплин: учебное пособие / А. А. Заиченко, Е. А. Стрельченко, Л. А. Безуглая. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Содействие-XXI век», 2011. – 200 с.
2. Евплова, Е.В. Как развить коммуникативные навыки у студентов? / Е.В. Евплова. – Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2014. – № 1. – С. 41–45.
3. Евплова, Е.В. Как сделать преподавание экономики интересным (на примере изучения дисциплины «Прикладная экономика»)? / Е.В. Евплова // Экономика образования. – 2012. – № 2. – С. 99–105.

УДК 378

ГРНТИ 14.35.07

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ В ТОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

THE CONTENT OF THE TRAINING OF PSYCHO-PEDAGOGICAL PRACTICE OF STUDENTS IN TOMSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Винниченко Наталия Львовна

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: профессиональный стандарт, психолого-педагогическая практика, профессиональное становление педагога.

Key words: professional standard, psychological and pedagogical practice, professional development of the teacher.

Аннотация. Внедрение профессионального стандарта в педагогическую деятельность вызвало необходимость модернизации профессиональной подготовки будущих педагогов. Подготовка приобретает более практико-ориентированный характер, что существенно сказывается на изменении содержания практик студентов. Особое место в профессиональном становлении будущих педагогов занимает учебная психолого-педагогическая практика, которая закладывает основы профессиональной деятельности, формирует определенное к ней отношение.

Практическая деятельность студентов является важной составной частью профессиональной подготовки. С внедрением в образовательную

практику профессионального стандарта педагога появилась необходимость модернизации содержания всей системы профессиональной подготовки с позиции системно-деятельностного подхода. Согласно ФГОС ВО третьего поколения совершенствуется содержание психолого-педагогической подготовки будущих педагогов как в теоретическом, так и в практическом плане. В теоретическом плане содержание подготовки приобретает более практико-ориентированный характер, особенно на аудиторных практических занятиях. В практическом плане совершенствуется содержание практик разного вида с ориентацией на формирование умений осуществления будущими педагогами профессиональных функций [1].

В процессе профессиональной подготовки студенты включаются в практическую деятельность разной направленности и уровня. Психолого-педагогические практики проходят на разных курсах в тесной связи с изучением теоретических дисциплин. С одной стороны, практики являются одним из элементов общей системы психолого-педагогической подготовки, с другой – каждая практика выступает как самостоятельная системная структура, имеющая все необходимые элементы: цель и задачи, содержание деятельности, организацию и результат. Таким образом, система практик основывается на системно-деятельностном подходе, который является основным в современном образовании.

Поскольку практики следуют друг за другом, то содержание практической деятельности носит уровневый характер, постепенно усложняясь и способствуя формированию профессиональных компетенций. Каждая практика имеет свое назначение и направленность. Задачами психолого-педагогической практики являются: ознакомление с основными направлениями профессиональной деятельности педагога, с организацией образовательного процесса в современном общем образовании, с формированием первичных профессиональных умений, с развитием навыков исследовательской деятельности.

Для решения данных задач разработаны задания, которые студенты выполняют в течение 2–5 дней. Так, за время учебной практики предусмотрено выполнение 10–12 заданий разного вида. Студенты знакомятся с нормативными документами, регулирующими профессиональную образовательную деятельность: права субъектов образовательного процесса, должностные обязанности учителя и классного руководителя, права и обязанности учителя по повышению квалификации. Изучаются обязательные документы учителя и классного руководителя, за которые они несут ответственность: учебные программы по предмету, программы воспитания, личные дела обучающихся, классный журнал и др. В качестве отчета по выполнению этих заданий заполняются информационные справки, в которых необходимо отразить соответствие

школьных документов основным законодательным документам в сфере образования.

Ряд заданий направлен на формирование умений видеть проявление теоретических основ педагогики и психологии в профессиональной деятельности педагога. Это задание по проявлению профессиональных умений педагога в различных образовательных ситуациях, проявлению умений педагогического общения и взаимодействия, профессионального такта и культуры. Наблюдая за этими проявлениями, студенты заполняют листы наблюдений, формируя умения исследовательской деятельности.

В качестве активного взаимодействия с педагогами и учащимися студенты участвуют во внеурочной работе. Внеурочная деятельность школьников включает разнообразные виды деятельности, кроме урочной. Студенты имеют возможность проявить свои интересы, дополнительные умения и творческие способности. Одно из заданий предусматривает разработку внеурочного мероприятия вместе с учителем и учениками, его проведение и анализ. Это задание способствует формированию проективных, аналитических и организационных умений. Студенты могут проявить себя в разработке сценария внеурочного мероприятия и в поиске форм и приемов его реализации. Заполнение аналитической справки дает возможность оценить проведенное мероприятие и свое участие в нем [2].

Часть заданий направлена на развитие научно-исследовательской деятельности. В рамках индивидуального задания студенты могут подготовить основу для статьи на конференцию, проекта или курсовой работы. Работая в библиотеке с бумажными и электронными каталогами, они составляют библиографическую справку по проблеме индивидуального исследования, а также делают небольшой обзор научной литературы. Эта работа позволяет формировать представление об актуальности и разработанности научной проблемы [3]. Разнообразие заданий нередко вызывает затруднения при их выполнении. Чтобы снизить затруднения, студентам предлагаются опоры для выполнения заданий. В качестве опор выступают разработанные преподавателями шаблоны листов наблюдений и справок. Многократное их заполнение способствует формированию алгоритма действий, запоминанию не только очередности, но и основных признаков в наблюдаемых явлениях и их взаимосвязи.

При оценивании выполненных заданий учитывается правильность выполнения, реакция на сделанные замечания, сроки выполнения. Поскольку основная цель практики связана с формированием у студентов первичных профессиональных умений и навыков, то и оценивание каждого задания осуществляется тремя способами: выполнено полностью,

выполнено с замечаниями или не выполнено. По совокупности оценок определяется общая оценка за учебную практику.

Таким образом, учебная психолого-педагогическая практика закладывает основы профессиональной деятельности, формирует определенное к ней отношение. Практика во многом определяет правильность выбора профессии, формирует у студентов мотивацию овладения ею и стремление к постоянному профессиональному росту.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр») (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 января 2011 г. № 46) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/fgosvpo/7/6/1/5> (дата обращения 26.05.2012)
2. Профессиональный стандарт «Педагог» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fumored.ru/> (дата обращения 21.25.2016).
3. Сарсембаева, Д. К. Становление исследовательской компетенции в предметной подготовке будущих учителей географии / Д. К. Сарсембаева // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). – 2017. – Вып. 1 (178). – С. 64–68.

УДК 376.744

ГРНТИ 14.91

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НЕМЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ В 1950–1980-Х ГГ.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE GERMAN NATIONAL EDUCATION IN KAZAKHSTAN (1950–1980TH)

Ефремова-Шершукова Надежда Александровна

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: немцы, Казахстан, национальная школа, преподавание на немецком языке, образование, образовательная политика, педагогические кадры.

Key words: Germans, Kazakhstan, national school, teaching in German, education, educational policy, teachers.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности становления и развития организованных форм обучения среди немецких переселенцев Казахстана во второй половине XX в. Проанализированы проблемы обеспечения национальных школ учебной литературой, педагогами, знающими национальный и русский языки. Статья базируется на материалах архивов и статистических справочников к изучаемого периода.

Изучение истории немецкой национальной школы является значимым фактором осмысления истории и культуры немцев России в целом.

Школа не только обучала грамоте и давала основы научных знаний, но и должна была стать важнейшим фактором сохранения этнической идентичности в условиях иноязычного окружения.

Немецкое население Казахстана в годы войны практически не было охвачено школьным обучением. Происходило это в силу ряда обстоятельств. Депортация проводилась в спешном порядке, для переселенцев не было подготовлено заранее даже домов, тем более речи не шло о строительстве зданий школ. Архивы дают обширную информацию о мероприятиях по хозяйственному обустройству на местах немецкого населения, но документов, свидетельствующих о решении вопросов обучения детей немецких спецпоселенцев, не обнаружено.

Еще одной причиной отсутствия организованных форм обучения среди детей немецких переселенцев было то, что уже с конца 1941 года начинает осуществляться политика переселения немцев внутри областей Казахстана. Проживание недовольных переселением немцев в непосредственной близости к важнейшим очагам промышленности, по мнению властей, было недопустимым [1]. В условиях постоянной смены мест проживания, возможности обеспечения немецких детей условиями для получения полноценного образования не было. Первые сведения об организации обучения детей спецпереселенцев в школах ФЗО и ремесленных училищах содержатся в документах, датированных 1944 годом [2, Л. 20 и об.].

Окончание войны не принесло немецкому населению Казахстана облегчения не только в правовом отношении, но и в деле воспроизводства их национальной культуры. Советская власть декларировала право всех национальностей на обучение детей на родном языке, но этот принцип относительно успешно действовал лишь в 1920–1930-е годы, затем стал носить ограниченный характер. Русский язык стал доминировать в обучении, русская школа вытесняла другие национальные образовательные учреждения.

С окончанием войны начинается стабилизация в отношении организации школьного обучения, но во многих районах Казахстана по-прежнему достаточное большое количество детей немцев не получало образования. Причин было достаточно. Сказывались постоянные переселения, мобилизация родителей в рабочие колонны, в результате чего дети оставались без достаточного материального обеспечения. Многие дети не могли посещать школу из-за отсутствия теплой одежды и обуви. В большинстве совхозов и колхозов были школы, ведущие обучение только на казахском языке. Небольшое количество детей спецпереселенцев посещало школы, ведущие обучение на русском языке. Школ с немецким языком обучения в республике в то время не существовало. В 1949 году в Северо-Казахстанской области школьным обучением

было охвачено лишь 44% детей немецкого происхождения [3, Л. 30–32]. В Кокчетавской области обучалось около 53% детей немецких переселенцев [3, Л. 24–27].

Организации национальных немецких школ мешало расселение немцев достаточно малыми группами, что делало организацию школ для них нерентабельной. Не хватало и учителей. На 15 сентября 1950 года в Казахстане проживало около 78 тысяч детей немецкой национальности в возрасте от 7 до 14 лет включительно. Не охвачено школьным обучением было около 9 тысяч детей (11%) [4, Л. 54–57].

Несмотря на сложное положение с организацией немецких школ, на недостаток преподавателей различных дисциплин, владеющих немецким языком, партийные власти страны начали реализацию политики ограничения обучения детей спецпереселенцев в высших учебных заведениях. 28 мая 1952 года принимается секретное постановление ЦК КП(б)К «О приеме спецпоселенцев в высшие учебные заведения» [5, Л. 112–113]. Постановление полностью запрещало прием спецпоселенцев в Казахский государственный университет имени С.М. Кирова, в Алма-Атинский юридический институт, Казахский горно-металлургический, физкультурный и педагогический институты. Запрещено было и поступление в консерваторию.

В постановлении содержится и перечень высших учебных заведений, поступление в которые разрешено, но тут же приводится и допустимое для каждого вуза количество спецпереселенцев, допускаемых к участию в конкурсном отборе, и объем возможного приема в эти учебные заведения. Из всех вузов, имеющих на территории Казахстана, для обучения спецпереселенцев было определено только 15 учебных заведений: 3 вуза сельскохозяйственного профиля, 2 – медицинских, 1 – технологический, 9 – учительских. На конкурс по всем этим вузам допускалось только 215 человек, поступить из них могли только 105 абитуриентов.

С принятием в сентябре 1955 года Приказа Министерства просвещения Казахской ССР «Об устранении недостатков в обучении детей спецпоселенцев» [6, Л. 84–86] начинается работа по организации в Казахстане школ, в которых преподавание велось бы либо полностью, либо частично на немецком языке и где немецкий язык изучался бы как родной, а не как иностранный.

Сложности с созданием таких школ появились во всех областях Казахстана. Невозможность быстрой организации национальных немецких школ была объективно обусловлена отсутствием профессиональных преподавателей немецкого языка, а также немецкоязычных специалистов в области преподавания естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин. На 1 января 1956 года в педагогических институтах

по всей территории республики обучалось всего 186 немцев, в педагогических училищах 213 человек [6, Л. 87]. В 1958/59 учебном году на дневных факультетах 11 педагогических вузов обучался 271 человек, на отделениях заочного обучения – 507 человек. В 13 педагогических училищах обучалось 78 немцев [7]. Но этого было явно недостаточно для того чтобы обеспечить учителями детей немецких переселенцев.

Невысокой была и активность немцев-спецпоселенцев. Министерство просвещения Казахской ССР вместе с отделом пропаганды и агитации ЦК Компартии Казахстана, провело работу по выявлению мнения родителей детей спецпоселенцев, по вопросу желаемого языка обучения для их детей. Большинство родителей высказались за обучение на русском языке, мотивируя это тем, что у детей могут возникнуть сложности с дальнейшим обучением, так как в стране вообще и в Казахстане в частности нет профессиональных учебных заведений, ведущих обучение на немецком языке, да и школ, в которых они могли бы состояться как немецкоязычные учителя, очень мало [8, Л. 54]. В справке, подготовленной бригадой ЦК Компартии Казахстана отделу пропаганды и агитации ЦК по итогам работы в Павлодарской области, делается вывод: «создание групп и классов, либо открытие специальных школ, где бы обучение детей велось на их родном языке, является нецелесообразным и не поддерживается родителями. Вместе с тем, родители высказывают желание о введении в начальных классах, с 1-го по 4-й, преподавания родного языка как самостоятельного предмета» [9, Л. 102–105].

Несмотря на полученные данные, 27 февраля 1957 года Совет Министров Казахской ССР принимает постановление «О введении преподавания родного языка для детей немецкой национальности в школах Казахской ССР». Постановление обязывало Министерство просвещения Казахстана ввести со второго полугодия 1957/1958 учебного года во 2–4 классах школ в местах наибольшей концентрации немецкого населения преподавание немецкого языка для детей немецкой национальности по 2 часа в неделю сверх учебного плана, установленного для начальных классов школ республики [10, Л. 10–11]. В постановлении указывались и условия, при которых введение дополнительных часов могло состояться. Главным из них было наличие не менее 10 учащихся в каждой группе по изучению немецкого языка. Учитывая тот факт, что большинство немецкого населения Казахстана проживало в сельской местности, где количество детей в школах не могло быть большим, организация таких групп была возможной только в очень крупных совхозах и колхозах. Огромная территория республики и чрезвычайно малая плотность населения (средняя плотность населения в Казахстане в 1959 году составляла 3,4 человека на 1 кв. км.), не давали

возможности набрать достаточное количество детей немецкой национальности, определенного возраста, для открытия групп по изучению немецкого языка как родного. По данным переписи населения 1959 года в республике 2/3 всех населенных пунктов страны имели среднее число жителей до 50 человек [11, с. 20].

Даже там, где подобные классы были открыты, их эффективная работа была практически невозможной. Требовалось комплексное методическое обеспечение: программы, словари, буквари, книги для чтения, грамматики. Министерство просвещения Казахской ССР на тот момент не обладало достаточным количеством специалистов, способных восполнить этот недостаток [12, Л. 12].

В конце 1957 года Министерство просвещения Казахстана сообщило всем областным отделам народного образования республики о выпуске букваря для групп, изучающих немецкий язык как родной, который в ближайшее время должен поступить в продажу. Но специальной программы по изучению немецкого языка во 2–4 классах по-прежнему не существовало [13, Л. 51].

В ряде областей Казахстана начались мероприятия по организации групп по изучению немецкого языка, но недостаток КМО создавал определенные сложности для директоров школ, поэтому им проще было документально зафиксировать несогласие родителей на открытие подобных групп, чем самим создавать программы, методические пособия, учебные тексты, дидактический материал [14]. Там же, где такие группы все же организовывались, преподавание зачастую велось на ненадлежащем уровне. Отсутствие каких-либо учебных программ по немецкому языку приводило к тому, что каждый учитель составлял их самостоятельно, исходя из личного опыта и методических установок. Методической же грамотности и педагогического опыта хватало не всем педагогам.

Первые учебники по немецкому языку, предлагающих для изучения материал расширенной программы подготовки по немецкому языку, появились лишь в 1963/1964 учебном году.

Несмотря на сложности в организации групп, изучающих немецкий язык как родной, их количество постепенно росло, как и количество детей, обучающихся в них. Сводные данные по количеству обучающихся немецкой национальности в Казахстане представлены в таблице 1.

Увеличение количества групп было связано в первую очередь с тем, что в школы стали приходить преподаватели, получившие специальное образование. До 1961 года в Казахстане специалистов для преподавания немецкого языка как родного готовило лишь одно учебное заведение – Алма-Атинский институт иностранных языков.

Таблица 1

Количество групп по изучению родного языка
для учащихся немецкой национальности [15]

Учебный год	Количество групп	Количество учащихся в них
1957/1958	975	16114
1958/1959	1099	17508
1959/1960	1429	24966
1960/1961	Сведения отсутствуют	Сведения отсутствуют
1961/1962	Сведения отсутствуют	Сведения отсутствуют
1962/1963	1137	20600
1963/1964	1715	30215
1964/1965	1642	30845
1965/1966	1998	37800

В 1961 году Министерство просвещения приняло решение об открытии в ряде педагогических вузов и училищ республики групп по подготовке специалистов по изучению немецкого языка [16, Л. 35–36]. В 1963 году было заявлено о создании педагогических классов в средних школах, в содержание образования которых включался расширенный курс немецкого языка. По окончании педкласса выпускники получали право преподавать родной язык детям немецкой национальности. К концу 1960-х годов такие классы были созданы в Семипалатинской, Актюбинской, Кустанайской, Джамбульской, Кокчетавской и Алма-Атинской областях [17]. Выпускники педагогических классов, училищ и вузов, приходившие работать в школу, делали проблему обеспечения учебного процесса кадрами менее острой, но вопросы методического обеспечения по-прежнему оставались нерешенными. В 1968 году Министерством просвещения Казахской ССР была проведена комплексная проверка учебного процесса в школах с функционирующими группами по изучению немецкого языка как родного. В ее ходе было выявлено, что не во всех областях Казахстана руководство областных отделов народного образования содействует организации в школах групп по изучению немецкого языка. В частности, в Чимкентской, Алма-Атинской, Актюбинской и Северо-Казахстанской областях таких школ было крайне мало, несмотря на то, что контингент обучающихся в них детей немецкой национальности позволял открыть подобные группы, а родители заявляли о своем желании отдавать детей в такие классы. Отмечена была и крайне сложная ситуация с обеспеченностью учебной и учебно-методической литературой. Институты усовершенствования учителей практически не организовывали курсов повышения квалификации для учителей немецкого языка [18, Л. 139–140]. Республиканский и областные институты усовершенствования учителей

почти полностью игнорировали вопросы методики преподавания немецкого языка как родного.

Открытие групп для изучения немецкого языка как родного в начальной школе было недостаточно для возрождения языка и культуры немецкого населения. С середины 1950-х годов в республике постоянно поднимался вопрос о дальнейшем обучении немецких детей, закончивших начальную школу в составе таких групп. Но переход на преподавание в средней и старшей школе предметов естественнонаучного и социально-гуманитарного цикла на немецком языке постоянно откладывался. Причины были те же: нехватка учителей-предметников, владеющих немецким языком, отсутствие учебников, методических и дидактических материалов. В республике в то время только в Казахском государственном университете существовало специальное отделение на историческом факультете, где готовили историков с правом преподавания истории на немецком языке. Но в содержание образования входит не только история, а учителей других предметов с правом преподавать на немецком языке в вузах республике не готовили.

Лишь в начале 1970-х годов открываются 6 школ, в которых ряд учебных предметов ведется на немецком языке. В них обучались 1740 человек [19, Л. 3–4, 6–40], что при выпуске немецких групп в начальной школе в более чем 37 тысяч человек было явно недостаточным.

Данный факт явился одной из причин того, что к началу 1970-х годов в большинстве областей Казахстана начала прослеживаться тенденция к сокращению групп по изучению немецкого языка как родного. Все области Казахстана в своих отчетах по охвату детей обучением в таких группах отмечают снижение интереса к изучению языка и, как следствие, к уменьшению количества обучающихся [20].

На рубеже 1970–1980-х гг. Советский Союз вступил в полосу экономического застоя, что отрицательно сказалось на духовной и культурной жизни общества вообще и на развитии образования в частности. Такое положение в образовании было объективно обусловлено. Образование начинает финансироваться по остаточному принципу, на его нужды направляются те средства, которые остались после финансирования промышленности и армии. С 1970 года доля расходов на образование постоянно снижается. В указанном году она составляла 12,8% от бюджета страны, в 1980 – 10,5%, в 1985 году 9,8% [21, с. 632].

Сокращение доли расходов на образование совпало с периодом роста инфляционных процессов и ускорением темпов рождаемости, особенно наглядно проявляющимся в Казахстане и республиках Средней Азии [22, с. 198]. Образование стало испытывать серьезный недостаток в материально-техническом обеспечении, в образовательных учреждениях Казахстана перестало хватать мест для учащихся. В этих условиях

заботиться о расширении национального немецкого образования в республике никто не хотел. Немецкие группы в начальных классах, школы с преподаванием на немецком языке постепенно начинают испытывать недостаток средств на организацию их работы, на закупку учебников и т.д. Предпринятые в конце 1950-х – середине 1960-х гг. меры по решению проблем образования немецкого населения носили временный характер.

Вопросы просвещения и образования тесно связаны с развитием и функционированием языка в целом. Изменение этноязыкового поведения немцев характеризовалось следующими взаимосвязанными тенденциями. С одной стороны, происходило интенсивное распространение русского языка, без которого в стране невозможно было ни устроиться на работу, ни получить желаемое образование. С другой стороны, происходила значительная потеря родного языка. По данным переписи 1959 года, только 75% немцев считали немецкий язык родным. При этом необходимо заметить, что из всех крупных национальностей (численностью свыше 1 млн. человек) данный показатель ниже только у евреев (21,1%) и у поляков (45,2%) [23, с. 25]. В 1970 году этот показатель составлял уже 66,8% [22, с. 194], в 1979 – 57% [24, с. 112].

В послевоенный период существенно изменилась и качественная составляющая владения родным языком. Письменной формой, литературным языком владели лишь люди, получившие образование в школах с изучением немецкого языка как родного. Более же старшее поколение говорило на множестве устаревших диалектов, усвоенных от переехавших из разных мест Германии и Австрии предков. Русский язык среди немецкого населения становился языком общения.

Таким образом, национальная школа с родным языком преподавания для детей немцев-переселенцев, несмотря такой положительный момент как улучшение качественной составляющей владения национальным языком, не стала основой для сохранения этнической идентичности. Государственная же политика в отношении немецкого населения и его школы строилась без учета объективных условий, в которых существовали депортированные в Казахстан немцы.

Литература

1. Архив Президента Республики Казахстан (АПРК). Ф. 708. Оп. 1. Д. 3. Л. 233–235, 237–238.
2. АПРК. Ф. 708. Оп. 8. Д. 154.
3. АПРК. Ф. 708. Оп. 13. Д. 203.
4. АПРК. Ф. 708. Оп. 15. Д. 234.
5. АПРК. Ф. 708. Оп. 16/1. Д. 91.
6. Центральный государственный архив Республики Казахстан (ЦГА РК). Ф. 1692. Оп. 1. Д. 2612.

7. ЦГА РК. Ф. Оп. 2. Д. 187. Л. 2.; Д. 188. Л. 2.; Д. 189. Л. 2.
8. ЦГА РК. Ф. Оп. 1. Д. 2612.
9. АПРК. Ф. 708. Оп. 28. Д. 1339а.
10. ЦГА РК. Ф. 1137. Оп. 1. Д. 444.
11. Итоги Всесоюзной переписи населения 1959 г. Казахская ССР. Москва : Госстатиздат, 1962. – 284 с.
12. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 20.
13. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 4.
14. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 248. Л. 76; Д. 95. Л. 67; Д. 1108. Л. 4;
15. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 248. Л. 76; Д. 958. Л. 67; Д. 1108. Л. 4; АПРК. Ф. 708. Оп. 31. Д. 1499. Л. 66–72.
16. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 619.
17. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 1277. Л. 59; Д. 1464. Л. 59; Д. 1473. Л. 49.
18. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 1566.
19. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 1789.
20. ЦГА РК. Ф. 1692. Оп. 2. Д. 1477. Л. 113; Д. 1618. Л. 10; Д. 1720. Л. 7; Д. 1849. Л. 104–105; Д. 1850. Л. 73; Д. 1852. Л. 60; Д. 1869. Л. 6; Д. 1981. Л. 39–41; Д. 1983. Л. 22; Д. 1986. Л. 26; Д. 1987. Л. 57–60.
21. Народное хозяйство за 70 лет : Юбилейный статистический сборник. – Москва : Финансы и статистика, 1987. – 768 с.
22. Всесоюзная перепись населения 1970 года / Сборник статей под редакцией Г. М. Максимова. – Москва : Статистика, 1976. – 286 с.
23. Численность, состав и размещение населения СССР : Краткие итоги Всесоюзной переписи населения 1959 года. – Москва : Госстатиздат, 1961. – 64 с.
24. Бельгер, Г.К. Двухязычие как важный фактор воспитания культуры межнациональных отношений / Г.К. Бельгер // Воспитание культуры межнациональных отношений: Материалы республиканской научно-практической конференции (Алма-Ата, 11 мая 1988 г.). – Алма-Ата: Казахстан, 1988. – С. 104–114.

УДК 330.101
ГРНТИ 06.81.12

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭКОНОМИКА ОРГАНИЗАЦИИ»**

**FORMATION AND DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL
COMPETENCIES BY STUDYING DISCIPLINE
“ECONOMICS OF THE ORGANIZATION”**

Кочергина Юлия Сергеевна

Научный руководитель: В.В. Лобанов, канд. пед. наук, доцент

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: компетенция, образование, формирование, развитие, дисциплина, экономика организации.

Key words: competence, education, shaping, development, discipline, economics of organization.

Аннотация. В современной РФ в качестве важного результата воспитания личности выступает готовность и способность нести ответственность за собственное и общественное благополучие. Востребованными становятся мобильность и решительность, ответственность и способность действовать в сложных ситуациях, эффективно взаимодействовать с другими людьми. Поэтому образовательное учреждение должно научить человека не только знаниям, но и компетенциям. Данная задача рассмотрена нами на примере развития компетенций при изучении дисциплины «Экономика организации».

Как известно, формирование компетенций может определяться как содержанием конкретной дисциплины, так и применяемыми методами обучения. В данной статье мы рассмотрим возможности формирования компетенций в русле содержания дисциплины «Экономика организации». Мы стремимся выяснить, какие компетенции принято формировать при изучении данной дисциплины, нужны ли они студентам.

На первом этапе проанализируем содержание самой дисциплины. В дисциплине «Экономика организации» изучаются количественное и качественное обобщение экономических явлений, прогнозирование развития организации (предприятия), а также разработки, направленные на повышение эффективности деятельности в условиях рынка. В соединении с финансовым менеджментом, экономической теорией, маркетингом, бухгалтерским учетом и другими дисциплинами данный курс формирует общие взгляды на суть и значение экономических явлений, на действия рыночных механизмов в сфере экономики.

К основным задачам курса относятся: уяснение понятий, связанных с деятельностью предприятий; ознакомление с теоретическими основами их функционирования, которые дают возможность практического применения в разработке программ развития; изучение показателей, характеризующих аспекты деятельности предприятия, которые позволяют отразить объективные закономерности его развития; знакомство с подходами к оценке хозяйственной деятельности.

Обучение состоит из лекций, самостоятельной работы с материалами печати и нормативными документами, из семинарских и практических занятий. На занятиях применяются различные педагогические технологии. В результате изучения дисциплины у студентов должны сформироваться различные компетенции.

Для выяснения особенностей выработки компетенций был проведен опрос среди преподавателей Томского государственного педагогического университета. Им были заданы следующие вопросы:

1. Зависит ли результативность обучения от позиции студента в процессе овладения специальностью?
2. Какие компетенции вы развиваете у студентов в первую очередь?

3. Расставьте по степени важности компетенции, которые фигурируют в статье.

4. Возможно ли в полной мере сформировать на занятиях, перечисленные компетенции?

5. Как можно повысить мотивацию к освоению компетенций?

6. Какую из перечисленных компетенций необходимо формировать на практике?

7. Эффективны ли данные компетенции?

Представим некоторые ответы преподавателей:

Козлова О.И.: «Да, зависит. Надо развивать понимание сущности предмета, умение искать информацию и выделять из нее самое важное. Не все компетенции можно сформировать на занятиях, нужна практическая часть. Можно заинтересовать студентов, рассказав об особенностях дисциплины, как она пригодится им в будущем. Компетенцию оценивания эффективности хозяйственной деятельности следует формировать на практике».

Филонов Н.Г.: «Неизвестно, какую роль играет предмет для студента. Если пассивную, то заинтересовать его сложно. Если активную, то студент задает много вопросов, а полученная информация лучше усваивается. У экономистов быстрее формируются одни компетенции, у направления менеджмента другие».

Сазанова Е.А.: «Результативность зависит от позиции студента. Только на занятиях компетенции выработать нельзя, так, для обобщения показателей деятельности организации необходима практика. Мотивацию можно повысить через понимание сущности профессии».

Кроме того, в программах традиционно имеются девять компетенций, которые нужно формировать у студентов в ходе изучения экономики организации. Мы попросили преподавателей расставить представленные вразброс компетенции по степени значимости, что и было ими сделано.

Порядок оказался следующим:

1) понимать сущность экономического механизма функционирования организаций;

2) знать содержание экономической работы в организации;

3) разбираться в сути показателей, характеризующих ресурсный потенциал и результаты работы организации;

4) знать порядок формирования финансовых результатов;

5) уметь обобщать показатели деятельности организации;

6) уметь выявлять тенденции развития организации;

7) уметь производить расчеты потребности в экономических ресурсах;

8) уметь оценивать эффективность хозяйственной деятельности;

9) уметь разрабатывать мероприятия по повышению эффективности работы, укреплению конкурентоспособности, улучшению финансовых результатов.

Таким образом, необходимо развивать указанные компетенции как на теоретических занятиях, так и в практике, уделяя им внимание соответственно степени значимости, при этом для их успешного освоения требуется активность студента.

Литература

1. Алексейчева, Е. Ю. Экономика организации (предприятия) : учебник для бакалавров / Е. Ю. Алексейчева, М. Д. Магомедов, И. Б. Костин. – Москва : Дашков и К, 2013. – 292 с.
2. Ефремова, Н.Ф. Компетенции в образовании: формирование и оценивание / Н.Ф. Ефремова. – Москва : Национальное образование, 2012. – 415 с.

УДК 378
ГРНТИ 14.35.07

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

TRAINING OF FUTURE TEACHERS FOR THE ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Лингевич Ольга Владимировна

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: внеурочная деятельность, модель подготовки к организации внеурочной деятельности, стандартизация образования, профессиональные задачи.

Key words: extracurricular activities, the model of preparation for the organization of extracurricular activities, the standardization of education, professional tasks.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности модели подготовки студентов педагогического вуза к организации внеурочной деятельности в условиях стандартизации образования.

Введение Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обусловило изменение структуры образовательного процесса, которое представлено в настоящее время (помимо урочной) внеурочной, внеклассной и внешкольной деятельностью.

Термин «внеурочная деятельность» не является абсолютно новым в педагогической теории и практике. Для образовательных учреждений внеурочная деятельность всегда была неотъемлемой частью выполняемых ими функций. Однако научный смысл и содержание этого понятия изменялись в разное время в зависимости от приоритетов, мировоззренческих установок организаторов системы образования, которые в свою

очередь, формировались под влиянием идеологических и культурных потребностей общества.

Анализ современной педагогической периодики и нормативно-правовой документации (Конституции РФ, ФГОС ООО, Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО», СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 №189) и др.) показывает, что:

1) особое место документы отводят внеурочной деятельности как неотъемлемой части образовательного процесса, направленной на создание условий для реализации обучающимися своих потребностей, интересов, способностей в областях познавательной, социальной и культурной сфер;

2) содержание внеурочной деятельности преимущественно направлено на формирование личностных универсальных учебных действий.

Потребности в реализации системно-деятельностного образовательного процесса, включая отдельные его компоненты, в частности внеурочную деятельность, обусловили изменение системы подготовки будущих педагогов, что отражают как федеральные стандарты общего образования, так и профессиональный стандарт педагога, проекты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3++.

В материалах федерального государственного образовательного стандарта понятие «внеурочная деятельность» рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса и характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы [1]. При реализации своих задач она одновременно направлена и на достижение результатов освоения основной образовательной программы образовательного учреждения.

В современной науке под внеурочной деятельностью понимается:

1) деятельность, которая осуществляется в форме, отличной от классно-урочной, и направленная на формирование личностных универсальных учебных действий обучающихся (Н. Г. Калашникова) [2];

2) составная часть учебно-воспитательного процесса школы, одна из форм организации свободного времени учащихся (Ш. А. Амонашвили) [3];

3) все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации (Д. В. Григорьев и П. В. Степанов) [4];

Это позволяет говорить, что внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательно-воспитательная деятельность, которая

осуществляется в формах, отличных от классно-урочных, и направлена на достижение обучающимися личностных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Во всех нормативно-правовых и педагогических документах современного этапа модернизации педагогического образования (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, ООП и др.) подчеркивается необходимость формирования навыков организации внеурочной деятельности у будущих педагогов, акцентируя внимание на модульность содержания психолого-педагогической подготовки по данному направлению.

В настоящее время разрабатываются и реализуются модели подготовки будущих педагогов к организации внеурочной деятельности в ряде вузов России. Сравнительный анализ этих моделей позволяет говорить, что к инвариантным элементам подготовки будущих педагогов к организации внеурочной деятельности относятся:

- целеполагание на проектирование и формирование навыков развития личностных универсальных учебных действий обучающихся;
- содержание тем из курсов «Педагогика» и «Психология», направленных на формирование когнитивного компонента в рамках организации внеурочной деятельности обучающихся;
- содержание курса «Организация внеурочной деятельности», направленного на формирование навыков квазипрофессиональной деятельности будущих педагогов;
- организация производственной практики на базе детских оздоровительных лагерей, направленной на формирование навыков организаторской (вожатской) деятельности;
- организация производственной практики на базе общеобразовательных учреждений, направленной на формирование навыков организации внеклассной деятельности.

Мы можем утверждать, что в каждом вузе на основе инвариантных компонентов формируется собственная авторская модель подготовки будущих учителей к организации внеурочной деятельности в соответствии с образовательными традициями и содержанием ОПОП.

Нами была разработана модель подготовки студентов педагогического вуза к организации внеурочной деятельности в условиях стандартизации образования, которая включает:

- целевой компонент, направленный на формирование у будущих учителей общепрофессиональных компетенций по организации данного вида образовательного процесса;
- содержательный компонент, представленный отдельными линиями курсов педагогики и психологии, формирующий теоретическую

- готовность к организации внеурочной деятельности обучающихся; заданиями производственной практики на базе детских оздоровительных лагерей, развивающей навыки практической деятельности;
- технологический компонент, специфика которого обусловлена использованием механизмов когнитивного диссонанса и пакета активных приемов обучения и воспитания, направленных на развитие и диагностику уровня сформированности личностных УУД;
 - критериально-результативный компонент, позволяющий определить сформированность уровней готовности будущих педагогов к организации внеурочной деятельности.

Данная комплексная модель вариативна, сформирована в рамках педагогического направления подготовки будущих учителей. Специфика модели определяется направленностью на стимулирование активной субъектной позиции будущих педагогов в воспитательном процессе образовательного учреждения; развитие различных видов деятельности будущих педагогов (познавательной, проектно-исследовательской, практической воспитательной) в процессе профессиональной подготовки; формирование навыков проектирования и применения образовательных технологий у будущих педагогов, включая навыки разработки, презентации и успешной реализации будущими учителями проектов программ, творческих дел с обучающимися; педагогическое сопровождение преподавателем, в том числе создания студенческих проектов; индивидуальное консультирование, направляющее личностное профессиональное развитие будущих педагогов

Таким образом, содержание подготовки студентов педагогического вуза к организации внеурочной деятельности обусловлено интеграцией психолого-педагогических курсов, направленных на формирование квазиготовности к развитию личностных УУД в процессе реализации различных видов деятельности и включением производственных практик, обеспечивающих формирование практической готовности к решению соответствующего вида профессиональных задач.

Литература

1. Российское образование [Электронный ресурс] : образовательный портал. – Режим доступа : <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 10.06.2017).
2. Актуальные вопросы оценки и реализации внеурочной деятельности младших школьников в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : метод. рек. / под общ. ред. Н. Г. Калашниковой. – Барнаул : АКППРО, 2013. – 31 с.
3. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Университет, 1990. – 175 с.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2014. – 223 с.

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОЙ И КОМАНДНОЙ УСПЕШНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

SOCIAL PROJECT MANAGEMENT AS TECHNOLOGY OF PERSONAL AND COMMAND SUCCESS OF SCHOOL STUDENTS

Лобанова Наталья Леонидовна

Средняя общеобразовательная школа № 23 г. Томска, г. Томск, Россия

Ключевые слова: социальное проектирование, школьники, педагогическая технология, ситуация успеха, воспитание.

Key words: social project management, school students, pedagogical technology, success situation, education.

Аннотация. В статье осуществлен теоретический анализ возможностей применения накопленного в советской педагогике опыта социального проектирования в школах Российской Федерации. Охарактеризованы трудности, с которыми сталкиваются педагоги-энтузиасты социального проектирования. Описаны успешные социальные проекты школьников, востребованные в настоящее время.

Термин «социальное проектирование» в ракурсе технологического подхода употребляется современными педагогами сравнительно недавно. Понимание технологий как новаторства в социальной работе, по нашему мнению, является данью моде, поскольку социальным проектированием учителя и школьники занимались всегда, особенно во времена СССР и Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина.

Не вызывает сомнений, что в российскую действительность прочно вернулись понятия «добровольческое движение» и «волонтерство». При этом в школах социальное проектирование стало специальным «пунктом» в отчётах учителей, участвующих в профессиональных конкурсах. Подходит оно и для получения стимулирующих баллов. Но есть учителя-волонтеры, энтузиасты, которые продолжают, восстанавливают и реализуют традиции пионерской организации, где практически вся работа имела социальную направленность. Вспомним девизы известных всей стране ярких детских коллективов «Живи для улыбки людей» (Томский городской пионерский штаб) [1], «Дарите радость людям» (Пионерский штаб Куйбышевского района г. Москвы) [2].

Сейчас социальные проекты не распределяются, а ищутся и придумываются. Это не очень сложно, ведь существует огромный наработанный опыт различных социальных дел или, как чаще говорят, проектов. Но в современных условиях реализация проектов сталкивается с большим количеством проблем и препятствий.

Известно, что в доперестроечные времена социально-полезные дела не придумывались, а диктовались образом жизни людей и общественной идеологией («Раньше думай о Родине, а потом о себе»). «Общественное» сознательно и радостно ставилось выше «личного», так как каждый человек, а особенно юный, ощущал себя причастным к делам страны, чувствовал свою значимость в коллективе. Не особенно важны были оценки, успешным мог быть и «троечник»-активист, потому что для такого ребёнка социальная работа и участие в общественных делах служили социальным лифтом и повышали самоуважению. Часто у «троечника» в результате повышалась и мотивация быть успешным в учёбе.

К сожалению, современная практика социального проектирования «сдерживает» активность детей и педагогов многочисленными приказами и распоряжениями. Естественно, жизнь и здоровье школьника – самая главная ценность взрослого педагога, но необходимость брать разрешение от родителей на участие их ребёнка в общественно-полезном труде вызывает чувство некоторого недоумения. Ребёнок, участвуя в совместных проектах, мог бы повысить личный статус, укрепить позиции в коллективе, гордиться результатами сделанного и чувствовать свою значимость в обществе. Увы, иногда ребёнок хочет участвовать в общественно-полезном труде, но родители не дают письменного разрешения, и тогда учитель не имеет права взять ребенка в проект.

Детям хочется быть в коллективе, это главная потребность подросткового возраста. Они могут пойти «под любым флагом», поэтому педагог должен раскрыть возможности участия каждому ребёнку. Отметим, что формы социальной работы во времени неизменны, но условия их реализации меняются. Например, в советские времена улицы вблизи школы делились отрядами (а класс – это пионерский отряд) на участки, входившие в зону пионерского действия (ЗПД). Дети планировали дела, направленные на помощь людям. К примеру, в ЗПД отряда могли проживать ветераны войны и труда, просто одинокие беспомощные люди, нуждающиеся во внимании и помощи. Существовало «Тимуровское движение», которое в наше время абсолютно невозможно: не смогут ребята попасть в чужой закрытый подъезд, криминогенная обстановка не позволит учителю куда-то послать детей (мало ли кто их встретит – преступник или наркоман).

Сегодня для «тайной», по заветам А.П. Гайдара, помощи ближайшему детскому саду в уборке снега, постройке горки или ледяных фигур (раньше такая операция называлась «Дозор снежного короля») необходимо: 1) получить разрешение от родителей; 2) получить приказ директора на выход из школы, расписаться в различных приказах по технике безопасности и учителю и детям; 3) получить разрешение директора детского сада, чтобы зайти на его территорию. Какие уж тут тайны!

Прекрасная традиция социальной работы – сбор макулатуры. Она существует и сегодня, но чаще всего в ней принимают участие лишь несколько человек из класса. Жаль, ведь это может быть прекрасным и важным для педагога и коллектива проектом, особенно если участники сами примут решение, куда потратятся заработанные деньги. Понятно, что обычно всё происходит не так.

Давно «умерли» сборы металлолома или аптечных пузырьков, считающиеся в наши дни опасными. Очистка берегов малых рек от мусора тоже признана нежелательной из-за клещей и разбитых бутылок. Сбор игрушек и вещей в детские дома теперь тоже ни к чему, там всё есть, потому что если вдруг обнаружится, что чего-то нет, то у директора детдома будут проблемы. Так что как технология успешности социальное проектирование хотя и эффективно, но проблемно для педагога-организатора и руководителя проекта.

Тем не менее, во многих школах, в том числе в средней школе № 23 г. Томска, несмотря на описанные трудности, успешно реализуются различные долговременные социальные проекты. Остановимся на некоторых.

Проект «*Улица имени...*» (2010 – по настоящее время) состоял в систематической расклейке на досках объявлений у подъездов биографических справок и портретов выдающихся личностей (в памятные даты). Участвовали почти все мои ученики.

Проект «*Собачий вопрос*» (2011 – по настоящее время). Помощь животным получила развитие в деятельности обучающихся 23 школы по сбору корма для собачьего приюта. Корм, безусловно, нужен собакам, но значимость этого процесса определяется и его воспитательным влиянием на детей. Когда школьники помогают тем, кто не в состоянии о себе позаботиться, они чувствуют себя более уверенными и сильными.

Разнообразные действия (поездки в приют, сдача корма, поиск новых хозяев для собак и кошек) развивают способности детей к коммуникации со сверстниками и взрослыми, позволяют им занять социально-активную гражданскую позицию. В 2011–2012 гг. из всех учеников школы № 23 (более 1000 детей) только двое демонстративно не стали участвовать в сборе корма – ученик 6 класса и девочка-десятиклассница. Показательно, что именно эти дети никогда не пользовались уважением одноклассников и педагогов, причем не из-за отказа участвовать в данном мероприятии, а вообще всегда.

Напротив, основная масса детей, родителей, учителей и сегодня с пониманием относится к подобным просьбам. Были, конечно, дети, которые «забывали» принести корм, хотя сначала и горели энтузиазмом. Такие дети приносили еду даже после того, как все продукты увезли

в приют на грузовике. Когда учителя и ученики думали, куда деть корм, они решили подкармливать им птиц рядом со школой.

Таким образом, успешные примеры социального проектирования делают обоснованным вывод о том, что практика социальных проектов хотя и переживает в настоящее время различные организационные трудности, но сама технология по-прежнему эффективно способствует личной и командной успешности школьников.

Литература

1. Лобанов, В. В. Педагогика вожатого Пирожкова: из истории Томского городского пионерского штаба (1969–1989) / В.В. Лобанов. – Томск: ТГПУ, 2015. 226 с.
2. Штейнберг, Е. Б. Педагог и подростки: трудности и радости совместного бытия / Е. Б. Штейнберг. – Москва: МЗ-пресс, 2002. – 272 с.

УДК 377.018.48
ГРНТИ 14.85.09

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

USE OF REMOTE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION

Мурзина Маргарита Андреевна

Научный руководитель: Л.С. Дёмина, канд. пед. наук, доцент

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: дистанционное обучение, смешанное обучение, дистанционные образовательные технологии, дополнительное профессиональное образование, технологии дистанционного обучения, дистанционная образовательная платформа Moodle, дистанционная образовательная платформа Google.

Key words: distance learning, mixed education, distance learning technologies, additional vocational education, distance learning technologies, distance education platform Moodle, distance educational platform Google.

Аннотация. Рассмотрены возможности дистанционного обучения в системе дополнительного профессионального образования и место дистанционных технологий в современном профессиональном образовании. Дана характеристика видам технологий дистанционного обучения. Определены модели использования дистанционных образовательных технологий, дана их краткая характеристика и объективные условия выбора той или иной модели для реализации образовательного процесса. Описаны наиболее доступные способы использования ресурсов сети Интернет в дистанционном обучении. возможностей Google-диска и платформы Moodle.

В современных условиях модернизации российской системы образования и изменяющейся экономической ситуации в России и мире все более востребованным и актуальным становится развитие дополнительного профессионального образования, позволяющего действенно реагировать на изменения экономической среды и решать проблемы компетентностного развития личности, учитывая потребности обучающихся и работодателей, формирующих рынок труда [1].

С 1 января 2017 года в силу вступил профессиональный стандарт педагога, где в требованиях к образованию работника обозначено наличие высшего или среднего профессионального образования по направлениям подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, с последующей профессиональной переподготовкой по профилю педагогической деятельности [2]. В связи с этим в сфере образования возникла объективная потребность в курсах по программам профессиональной переподготовки. Однако в силу высокой загруженности педагогов прохождение обучения в очной форме является затруднительным, поэтому наиболее востребованными становятся дистанционные формы обучения.

По мнению А. А. Андреева и В. И. Солдаткина, развитие дистанционного обучения (в том числе в системе дополнительного профессионального образования) поможет решить целый ряд социально-экономических проблем общества:

- повышение уровня образованности населения;
- доступность высших уровней образования;
- удовлетворение потребностей общества в высшем образовании;
- организация регулярного повышения квалификации специалистов различных направлений [3].

Ниже представлены виды технологий дистанционного обучения, выделенные И. Н. Мовчаном:

1) Кейс-технологии. Этот вид технологий основывается на комплектовании кейсов учебно-методических материалов для самостоятельного изучения студентами. Кейс-технологии включают в себя такие виды учебно-методических материалов как учебно-методические комплексы и пособия, учебники, а также материалы на электронных USB-носителях (видео-лекции, учебно-тренировочные комплексы, обучающие игры).

2) Сетевые технологии. Данные технологии базируются на использовании сети Интернет и позволяют реализовать все основные формы взаимодействия преподавателя и студентов: представление в сети учебно-методических материалов для внеаудиторной самостоятельной работы студентов; индивидуальные консультации студентов с преподавателем, взаимодействие группы студентов с преподавателем и между собой, проведение контрольных мероприятий;

3) Технологии видеоинтерактивного обучения. Для данного вида технологий используется сеть Интернет для взаимодействия студентов между собой и с преподавателем в онлайн-режиме. Видеоинтерактивное обучение максимально приближено к традиционным формам обучения [4].

В методических рекомендациях по реализации дополнительных профессиональных программ (ДПП) с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме [5] определены следующие модели:

- Полностью дистанционное обучение (обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием специализированной дистанционной платформы, функционирование которой обеспечивается организацией. Все коммуникации с педагогом осуществляются посредством указанной дистанционной образовательной платформы).
- Частичное использование дистанционных образовательных технологий (очные занятия чередуются с дистанционными).
- Смешанное обучение (обучающийся использует онлайн-обучение с наличием элементов контроля времени, места, способа и/или темпа. Смешанное обучение трансформирует стиль педагога и осуществляет переход от трансляции знаний к интерактивному взаимодействию с обучающимися, способствующему конструированию ими собственных знаний).

Применение этих моделей в образовательном процессе обусловлено в каждом конкретном случае педагогическими, методическими и материально-техническими условиями, имеющимися у образовательных организаций, а именно:

- содержанием дополнительной профессиональной программы;
- нормативной базой профессиональной образовательной организации, регламентирующей порядок и особенности реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- материально-технической базой;
- уровнем профессиональной подготовки кадрового состава педагогов профессиональной организации [6].

Использование ресурсов сети Интернет в обеспечении дистанционного обучения

Социальные сети являются одним из самых востребованных сервисов сети Интернет. Возможности использования социальных сетей для развития образования еще недостаточно изучены, однако уже доказано, что социальные сети можно использовать для решения различных задач, которые не могут решить другие платформы дистанционного обучения:

1) Эффективная организация групповой работы. Как правило, в пространстве социальных сетей люди чувствуют себя более спокойно и уверенно, чем на дистанционных площадках. Здесь есть возможность написать одному из участников команды личное сообщение, создать группу для обсуждения коллективных проектов, обмениваться электронными ресурсами и многое другое.

2) Возможность связаться с обучающимися и преподавателями в любое время. Согласно результатам исследования, проходившего в 2014 году, использование социальных сетей занимает 80% времени дневной аудитории. Исходя из этого, можно сделать вывод, что люди, имеющие аккаунты в социальных сетях, всегда доступны для связи в социальных сетях.

3) Индивидуализация обучения.

4) Понятность и доступность. Для молодежной среды, где социальные сети наиболее востребованы, этот ресурс помогает адаптироваться к новому коммуникативному пространству быстрее и эффективнее.

Ярким примером социальной сети, где можно организовать эффективное образовательное пространство, является сеть «ВКонтакте». На данном сайте можно создать группу, в которой можно выкладывать лекции, аудио- и видео-материалы, создать беседу-обсуждение с участниками сообщества, выкладывать новости на «стене», проводить опросы и многое другое. [7]

Обучение на дистанционной платформе «Moodle»

Главной функцией данной платформы является возможность преподавателя создать веб-сайт курса и управлять доступом к нему таким образом, чтобы только зарегистрированные на курсе обучающиеся могли просматривать его. Помимо контроля доступа, LMS предоставляет широкий набор инструментов, которые позволяют сделать учебный курс более эффективным и содержательным. Ниже дается краткое описание этих возможностей.

1) Загрузка материалов. Большинство преподавателей имеют средства для простой публикации материалов курса. Вместо использования HTML редактора и загрузки файлов на сервер через FTP в LMS просто используется веб-форма для сохранения материала на сервере. По своему усмотрению преподаватель загружает на сервер планы своих курсов, заметки к лекциям, методические рекомендации к выполнению заданий, дополнительные задания, чтобы обучающиеся имели доступ к ним в любое удобное время.

2) Онлайн-тесты. Возможность размещения онлайн-тестов в материалах учебного курса, позволяет получить оценку сразу, как только тест будет пройден обучающимся. Таким образом, онлайн-тесты являются эффективным инструментом для оперативной проверки преподавателем

и студентами текущего уровня освоения учебного материала. Онлайн-тестирование имеет целый ряд преимуществ: во-первых, исключен человеческий фактор при проверке тестовых заданий (субъективность оценивания, ошибки), во-вторых, тестовые задания могут быть всех видов: от выбора одного и нескольких ответов, выбора соответствия и т.д. (закрытые вопросы) до написания эссе и размещения файла как формы ответа, в-третьих, некоторые онлайн-платформы позволяют после прохождения тестирования выдать студенту сертификат с информацией о количестве набранных им баллов по итогам тестирования.

3) Сбор и проверка заданий. Размещение и прием заданий в онлайн-режиме, значительно упрощает процедуру текущего контроля успеваемости – оценки отслеживаются автоматически. Также преподаватель имеет возможность регулировать время сдачи заданий и закрыть доступ к заданию по истечении сроков сдачи.

4) Контроль успеваемости. Онлайн-вариант журнала контроля успеваемости позволяет обучающимся следить за своим прогрессом в освоении курса. При этом доступ можно организовать таким образом, чтобы студент видел только свои оценки и не имел доступа к оценкам сокурсников.

5) Форумы и чаты. Данные инструменты предоставляют для зарегистрированных участников курса средства коммуникации вне учебных занятий [8].

Обучение на платформе Google

Обучение на данной платформе как бы совмещает в себе функциональность и практичность платформы Moodle и коммуникативную составляющую социальных сетей. В рамках этой платформы можно редактировать документы вместе со всеми участниками группы, создавать чаты и редактировать совместные документы. Google-платформа включает в себя следующие составляющие:

1) Google Диск – это хранилище данных, где Вы можете разместить файлы различных типов: текст, изображение, фото, аудио, видео, презентацию, и так далее.

2) Google Документы. Данный инструмент позволяет создавать и редактировать текстовые документы. Этот текстовый редактор похож на редактор Word, но при этом имеет ряд преимуществ, таких как совместный доступ, комментирование, возможность вставлять различные элементы и большой выбор дополнений, позволяющих оптимизировать работу и экономить время.

3) Google Таблицы. Таблицы, позволяющие анализировать и визуализировать данные. Во многом этот инструмент схож с Excel, но имеет некоторые плюсы, сходные с плюсами Документов Google.

4) Google Формы. Позволяют быстро создавать опросы и собирать данные. С их помощью можно создавать тесты, анкеты и опросники.

5) Google Презентации. Это приложение можно рассматривать как альтернативу PowerPoint. Преимуществом данного инструмента является возможность группового редактирования.

6) Google Рисунки. Позволяет создавать схемы, диаграммы и другие типы изображений.

7) Google+. Онлайн-сообщество, в котором может осуществляться видео-связь сразу с несколькими участниками группы. С его помощью можно проводить лекции, семинары, а также организовать коммуникативное пространство для общения студентов между собой [9].

Использование дистанционных технологий в современном образовании является объективной необходимостью и внедрение дистанционных образовательных технологий решает множество организационных и педагогических задач. Однако дистанционное обучение имеет и ряд недостатков, преодолеть которые можно только с помощью смешанного обучения [10]. Таким образом, рациональное использование инструментов онлайн-обучения и образовательных дистанционных технологий помогает сделать обучение более эффективным и продуктивным.

Литература

1. Ибрагимова, О. В. Дистанционные образовательные технологии в дополнительном профессиональном образовании / О. В. Ибрагимова, Н. В. Кузнецова // Образовательные технологии и общество. – 2015. – № 3 (18). – С. 421–435.
2. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/129> (дата обращения : 15.03.2018).
3. Андреев, А. А. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация / А. А. Андреев, В. И. Солдаткин. – Москва: Изд-во МЭСИ, 1999. – 196 с.
4. Мовчан И. Н. К вопросу об использовании технологий дистанционного обучения в ВУЗе / И. Н. Мовчан // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 9. – Ч. 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/09/37153> (дата обращения: 03.10.2017).
5. Ганюков, В. Ю. Технологии смешанного обучения в заочном образовании: достоинства и недостатки / В. Ю. Ганюков, Н. П. Ганюкова // Вестник АГПУ. – 2007. – № 1 (36). – С. 267–269.
6. О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ : письмо Минобрнауки РФ от 21.04.2015 г. № ВК-1013/06. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_178777/ (дата обращения 03.10.2017).
7. Ломакин, К. В. Использование ресурсов Интернет в дистанционном обучении студентов гуманитарным дисциплинам / К. В. Ломакин, Б. И. Крук, Е. В. Решетникова // Открытое и дистанционное образование. – 2017. – № 3 (67). – С. 11–16.

8. Поликарпочкин, В. П. Возможности использования системы дистанционного обучения Moodle в образовательном процессе / В. П. Поликарпочкин // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 2 (53) – С. 76–78.
9. Евзикова О. Инструменты Google для образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teachtech.ru/instrumenty-veb-2-0/instrumenty-google-dlya-obrazovaniya.html> (дата обращения: 14.11.2017).

УДК 377.5
ГРНТИ 14.33.19

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

IMPLEMENTATION OF ADDITIONAL EDUCATION IN THE PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM

Мурзина Маргарита Андреевна

Научный руководитель: Л.С. Дёмина, канд. пед. наук, доцент

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: дополнительное образование, профессиональное образование, профессиональные кадры, функции дополнительного образования, учебно-методическое обеспечение.

Key words: additional education, professional education, professional staff, functions of additional education, educational and methodical support.

Аннотация. Качество образования зависит от возможностей системы образования предоставить обучающемуся наиболее широкий спектр образовательных услуг. Таким образом, наибольшую актуальность приобретают вопросы расширения возможностей профессионального образования за счет оптимального использования потенциала разных типов образования, в том числе использование возможностей дополнительного образования. В исследовании обобщены функции и основные условия организации дополнительного образования в рамках системы среднего профессионального образования (СПО).

Качество образования зависит от возможностей системы образования предоставить обучающемуся наиболее широкий спектр образовательных услуг. Таким образом, наибольшую актуальность приобретают вопросы расширения возможностей профессионального образования за счет оптимального использования потенциала разных типов образования в интересах развития личности обучающегося. Дополнительное образование в сочетании с системой профессионального образования составляет единое образовательное пространство. Использование возможностей дополнительного образования способствует модернизации целей, содержания, организации и ожидаемых результатов

профессионального образования, обеспечивает переход от традиционного содержания к содержанию, соответствующему требованиям современной экономической системы и социальному заказу на образование. Кроме того, реализация дополнительного образования обеспечивает не только овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками в определенной сфере деятельности, но и развивает личность студента, помогает в решении его социальных проблем [1, с. 8–9].

Содержание дополнительного образования в рамках реализации профессионального образования рассматривается как совокупность двух групп функций – образовательных и социально-педагогических.

Образовательные функции дополнительного образования включают в себя функции обучения, воспитания и развития. В системе профессионального образования к обучающим функциям относят функцию допрофессиональной и начальное профессиональной подготовки. Воспитательная функция рассматривается как процесс формирования и развития нравственной позиции обучающегося, его готовности к участию в сложной системе социальных отношений в экономической, политической и духовной сферах. Развивающая функция подразумевает процесс качественного изменения личности, предполагающий изменение ее сущностных сфер: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой. Педагогический процесс в сфере дополнительного образования также выполняет ряд смежных функций: социально-педагогические, методические функции, психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Социально-педагогические функции способствуют реализации образовательных функций, обеспечивают более полное выполнение целей, в том числе социальное становление обучающихся. К данной группе функций можно отнести функции социальной поддержки, оздоровления, социальной адаптации, культурно-досуговую функцию.

Функции в системе дополнительного образования реализуются не отдельно друг от друга, а путем интеграции содержания и функций. Например, интеграция обучения и воспитания может реализоваться в процессе обучения народным ремеслам, где помимо освоения техники работы с материалом, усвоением новых умений и знаний о ремесле осуществляется патриотическое и духовное воспитание обучающихся [2, с. 18–20].

Реализация дополнительного образования может осуществляться во всех доступных для каждого конкретного образовательного учреждения формах и направлениях. В настоящее время существует 6 основных направлений дополнительного образования:

- естественнонаучная направленность;
- техническая направленность, включая робототехнику;

- туристско-краеведческая направленность;
- художественная направленность (танцы, музыка, литература и др.);
- социально-педагогическая направленность (лидерство, волонтерство/добровольчество, работа с группами детей, имеющими особые нужды (с ограничениями здоровья), одарённые и талантливые дети);
- физкультурно-спортивная направленность (массовый спорт, общая физическая подготовка, школьный спорт).

Для реализации программ дополнительного образования необходимы профессиональные кадры: педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы, социальные педагоги и тьюторы, однако, при наличии ряда условий, реализовывать программы дополнительного образования могут и мастера производственного обучения. Важнейшими требованиями к педагогу этой сферы образования является его компетентность в области профиля деятельности и высокий уровень владения современными образовательными технологиями [1].

Важную роль в функционировании процесса дополнительного образования в рамках профессионального образования имеет комплексное учебно-методическое обеспечение. Под комплексным учебно-методическим обеспечением учебного процесса подразумевается планирование, разработка и создание оптимальной системы, учебно-методической документации и дидактических средств обучения, необходимых для реализации полного и качественного обучения [3].

Система работы с обучающимися у каждого педагога своя и выбор определенных методов, приемов и средств обучения зависит от преподаваемого предмета, уровня владения педагогом образовательными технологиями, контингентом обучающихся.

Также для эффективной реализации дополнительного образования необходимо достаточное материально-техническое обеспечение образовательного процесса в зависимости от направленности.

Дополнительное образование в современной системе профессионального обучения имеет большой потенциал: с его помощью можно раскрыть творческие возможности студентов, помочь им организовать досуг, социализировать.

Литература

1. Дополнительное образование детей: история и современность : учебное пособие для СПО / отв. ред. А. В. Золотарева. – 2 изд. испр. и доп. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2018. – 353 с.
2. Золотарева, А.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. – 2 изд. испр. и доп. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2017. – 399 с.
3. Скакун, В. А. Организация и методика профессионального обучения : учебное пособие / В. А. Скакун. – Москва : Изд-во «Форум Интра-М», 2007. – 83 с.

МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

MOTIVATION OF ACADEMIC ACTIVITY AT LESSONS OF MATHEMATICS

Седых Анастасия Александровна

Научный руководитель: Т.В. Захарова, канд. пед. наук, доцент

Лесосибирский педагогический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет», г. Лесосибирск, Россия

Ключевые слова: мотивация, обучение математике, мотивация на уроках математики, приемы мотивации учащихся.

Key words: motivation, teaching mathematics, motivation in the lessons of mathematics, methods of motivating students.

Аннотация. Одной из основных проблем школы является снижение положительной мотивации школьников на уроках. Отсутствие для обучаемого мотивационного аспекта на уроке приводит к снижению активности учебной деятельности, процесс обучения превращается в нудную, тяжелую работу. В статье рассмотрены различные методические приемы, применение которых на уроках математики приведет к заинтересованности и стимулированию в изучении предмета.

Формирование мотивации учебной деятельности в школьном возрасте является главной составляющей процесса обучения. В ФГОС мотивация рассматривается как средство достижения личностных результатов освоения основной образовательной программы: «формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию...» [1]. Проблема мотивации выделена в концепции развития математического образования в Российской Федерации: «Низкая учебная мотивация школьников и студентов связана с общественной недооценкой значимости математического образования, перегруженностью образовательных программ общего образования, профессионального образования, а также оценочных и методических материалов техническими элементами и устаревшим содержанием, с отсутствием учебных программ, отвечающих потребностям обучающихся и действительному уровню их подготовки. Все это приводит к несоответствию заданий промежуточной и государственной итоговой аттестации фактическому уровню подготовки значительной части обучающихся» [2].

Значимость формирования мотивации через интерес к учению рассматривали Я. А. Коменский, И. Ф. Гербарт и Л. С. Выготский. По мнению Я. А. Коменского, «всеми возможными способами нужно воспламенить в детях горячее стремление к знанию и к учению, – писал он, – метод обучения должен уменьшить трудность учения, с тем чтобы оно не возбуждало в учениках неудовольствия и не отвращало их от дальнейших знаний». И. Ф. Гербарт отождествлял понятия интереса и учебной мотивации. В свою очередь, Л. С. Выготский считал интерес естественным двигателем поведения, указанием на то, что деятельность ребенка совпадает с его органическими потребностями.

Мотив – это то, что побуждает человека к деятельности. Мотивация помогает человеку поставить перед собой цель, найти пути ее достижения и реализации, получить результат. Зная мотив, мы знаем подлинный смысл действий. Мотивация – побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность [4]. Мотивация является важным компонентом учебной деятельности. Школьник, имея мотивацию при изучении предмета, имеет осмысление значимости предмета в его жизни, появляются интерес и удовольствие при изучении нового материала.

Мотивацией к учебе будет являться направленная деятельность, побуждающая получать новые знания. Мотивы делятся на две группы: познавательные (внутренние) мотивы и социальные мотивы. Познавательные мотивы подразделяются на широкие (ориентация на овладение знаниями), учебно-познавательные (ориентации на усвоение способов добывания знаний) и мотивы самообразования (направленности на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний).

Социальные мотивы также подразделяются на несколько групп: широкие социальные мотивы (стремление получать знания, чтобы быть полезным Родине, обществу..., причина получения знаний – хорошая подготовка к избранной профессии); узкие социальные (стремление занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет) [4].

Л.И. Божович считает, что учебная деятельность активизируется иерархией мотивов, где доминируют внутренние или социальные мотивы. Если говорить о внутренних социальных мотивах, то школа должна помогать их формированию.

При изучении математики в начальной школе мотивация и познавательные интересы обучающихся находятся на высоком уровне, что обусловлено психологическими особенностями возраста. В старших классах мотивация к изучению математики падает, а основным мотивом изучения предмета становится сдача ЕГЭ, хотя этот мотив недостаточно

раскрывает все аспекты науки математики. Чтобы повысить интерес к предмету, необходимо развивать мотивацию на каждом уроке.

Формирование мотивации у школьника возможно через поисковую деятельность как на уроке, так и дома, создание проблемной ситуации, через новизну материала, многообразие методов обучения. Рассматривая структуру различных типов современного урока в соответствии с ФГОС, можно заметить, что всем урокам присущ этап формирования мотивации.

В начале урока математики необходимо создать условия, в которых ученик будет заинтересован темой, поймёт необходимость изучения материала, его применимость в жизни. В основной части урока нужны условия, способные развить интерес к самостоятельному поиску решения и удовлетворению от его нахождения. В конце урока обязательным является подведение итогов и рефлексия, в процессе которой происходит оценивание достижения задач, поставленных в начале урока, понимание причины успехов и неудач в изучении материала [5, 6].

Мотивация учения на уроках математики проходит некий цикл от «мотивации начала» до «мотивации конца», удерживая интерес детей в течение всего рабочего времени.

Эффективность обучения во многом зависит от самого обучающегося. У школьника должна возникнуть внутренняя потребность в знаниях и умениях, а следовательно, инициатива в действиях по получению знаний, умений и навыков. От мотивации зависит активность в учёбе, а значит, уровень успеваемости.

Для формирования мотивации на уроке математики существуют различные методические приемы, например,

1. Обращение к жизненному опыту.

Данный прием заключается в постановке задач школьникам через реальный жизненный опыт. Так, при изучении темы «Проценты» использование задач, с которыми учащиеся могут встретиться в реальной жизни. «После уценки на 10% цена телефона стала 11430 рублей. Какова была цена телефона до уценки? Сколько денег сэкономлено?»

2. Удивляй.

Прием заключается в том, что учитель подает известный материал необычным способом. Например, учитель предложил начертить треугольник, измерить его углы при помощи транспортира и вычислить их сумму. В результате у всех получились разные данные. Тем самым, доказательство теоремы понятно и просто.

3. Создание проблемной ситуации.

Можно рассмотреть софизм. Пример: $2 \times 2 = 5$. Доказательство: Имеем числовое тождество $4:4=5:5$ Вынесем за скобки общий множитель

$4(1:1)=5(1:1)$. Числа в скобках равны, их можно сократить, получим: $4=5$ (!?).

4. Дидактические игры.

Деловые игры позволяют смоделировать какую-либо деятельность из жизни, повышая интерес к учебе. Пример: игра «Математический бой». Участники: две команды учащихся; жюри. Правила: команды учащихся соревнуются в решении задач. Командам дается список задач, на решение которой отводится некоторое время. После истечения времени одна из команд демонстрирует подробное решение задачи, в то время как другая выступает в роли оппонента (задает вопросы, дополняет решение, вносит коррективы). Работу команд оценивает жюри, которое имеет право на корректировку задачи. Одерживает победу команда, набравшая большее количество баллов. Если по окончании боя у конкурирующих команд разница результатов не более чем в три балла, то объявляется ничья. Схема боя: Бой состоит из нескольких раундов. В каждом раунде одна из команд выбирает задачу из предложенных для другой команды. Вызванная команда может либо принять вызов, то есть предоставить докладчика с решением задачи (тогда вызвавшая команда предоставляет оппонента), либо отказаться. В случае отказа вызвавшая команда должна представить докладчика, а другая команда предоставляет оппонента [5].

Суть этих приемов состоит в том, чтобы заинтересовать учащихся в чем-то необычным, загадочным, проблемным, побуждая всех учеников вовлечься в учебную деятельность в начале урока. Таким образом, мотивация является важным составляющим учебного процесса. Чтобы формировать учебную мотивацию на уроках математики на высоком уровне, необходимо использовать различные методы и приемы, способные активизировать деятельность школьников.

Работа выполнена при поддержке Красноярского краевого фонда поддержки научной и научно-технической деятельности.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/documents/938> (дата обращения : 01.03.2018).
2. Концепция развития математического образования в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/документы/3894> (дата обращения : 01.03.2018).
3. Общая психология : словарь / под ред. А. В. Петровского. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
4. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте : пособие для учителя / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 1983. – 96 с.

5. Ноева, Л.Н. Педагогические условия развития положительной мотивации учения у школьников (на материале уроков математики) / Л. Н. Ноева / дисс. ... канд. пед. наук. – Якутск, 2001. – 138 с.
6. Тэн, Ю. Мотивация учебной деятельности / Ю. Тэн // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 75–76.

УДК 37
ГРНТИ 14.25.09

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ БАЗОВЫХ ЗНАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ В КУРСЕ ХИМИИ

RESEARCH ACTIVITY AS THE INSTRUMENT OF INCREASE IN BASIC KNOWLEDGE AND FORMATION OF INTEREST OF SCHOOL STUDENTS AT CHEMISTRY LESSONS

Хрупина Эвелина Сергеевна

Научный руководитель: Н.А. Ефремова-Шершукова, канд. ист. наук, доцент

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: химия, педагогика, методика обучения химии, исследовательская деятельность, исследовательская работа, внеурочная работа, лабораторные опыты, токсические вещества.

Key words: chemistry, pedagogics, methods of teaching chemistry, research activities, research work, extracurricular activities, laboratory experiments, toxic substances.

Аннотация. Проблемы использования элементов исследовательской деятельности в области химии во внеурочной работе являются актуальной темой научного исследования. В статье рассмотрено интегрирование исследовательской деятельности в школьное образование, в ходе которого параллельно с освоением школьниками основных, необходимых для жизни в обществе знаний происходит и их многостороннее развитие как личностей.

Постоянные изменения в современном обществе требуют от выпускников школ определенных качеств, одними из которых является творческое мышление, самостоятельность, инициативность, способность к нестандартному мышлению и т. д. Одним из видов деятельности, позволяющих развивать в школьниках такие качества, является исследовательская деятельность. В Концепции развития исследовательской деятельности учащихся (А.С. Обухов, А.В. Леонтьевич, Н.Г. Алексеев, Л.Ф. Фомина) под исследовательской деятельностью понимается поиск ответа школьников на творческую, исследовательскую задачу с заранее неизвестным результатом, при этом проходя через основные этапы, присутствующие в исследованиях в научной сфере: нормированную, исходя

из принятых в науке традиций, постановку проблемы; изучение теории; подбор методик исследования и практическое овладение ими; сбор материала, его анализ и сформулированные выводы [1].

Исследовательская деятельность занимает одно из самых важных мест в современном образовании, так как является одним из эффективных методов обучения. Также, как отмечала Т. Г. Белова, исследовательская деятельность тесно связана с прогнозированием, из-за чего она является эффективным инструментом развития интеллекта и креативности [2]. Сейчас под словом «исследование» понимается процесс выработки знаний человеком, или, в нашем конкретном случае, обучающимся, одним из видов его познавательной деятельности. По сути, под исследованием понимается процесс поиска новых знаний, неизвестного.

Однако на данный момент исследовательская деятельность мало используется в практике обучения в школе, так как мотивация у школьников к получению новых знаний зачастую снижена. Проблема развития мотивации школьников к обучению относится не только к педагогике и психологии, но и к методикам обучения отдельным дисциплинам. Особенно остро это касается такого предметного направления как химия. Выпускников школ, имеющих низкий уровень базовых знаний по химии становится все больше и больше с каждым годом. По словам И. И. Олейниковой и Т. Г. Буржинской, такой прирост людей с малым уровнем знаний о химии объясняется целым рядом причин: сокращением учебных часов для занятий по химии, слабым материальным обеспечением, отсутствием научно-обоснованных методических рекомендаций [3]. Особенно выделяются такие факторы как большая теоретическая составляющая предмета и сложность его понимания в виду абстрактности многих из понятий в химии, отсутствие её практической направленности, а также из-за всё увеличивающейся боязни учеников и их родителей к химическим веществам, из-за которой падает престиж химических специальностей.

Одним из примеров исследовательской деятельности может выступить работа ученика или группы учеников по обнаружению неорганических ядов в пищевых продуктах. Этот раздел в основной программе отсутствует, но он содержит в себе дополнительные необходимые для учащихся знания, которые понадобятся им в жизни. Такую работу можно поручить учащимся во внеурочной деятельности.

Данную исследовательскую работу может выполнить как один ученик, так и группа учеников [4]. Учитель в этом случае играет роль консультанта, предлагает им предмет исследования, в нашем случае неорганические яды в пищевых продуктах, помогает выбрать методику исследования, советует необходимую для литературу, даёт рекомендации. Обычно подобную работу поручают ученикам 9–11 классов.

Исследовательская работа посвящена обнаружению различных токсических веществ – неорганических ядов, которые окружают человека в современном мире, связи состава и строения этих веществ с их физиологическим действием, их токсическим действием на организм человека, допустимые концентрации этих веществ в окружающей среде и концентрации, вызывающие различные болезни или же летальный исход (летальные дозы), а также исследуются противоядия – антидоты, и сущность антидотного эффекта. Параллельно ученики разбирают литературу, связанную с ядами, изучают историю становления науки о ядах и противоядиях – токсикологии, узнают историю ядов, самые известные и наиболее из них распространённые, изучают различные классификации ядов, например, в зависимости от их происхождения (бытовые, природные), действия (нейротоксичные, протоплазматические) и др., узнают новые для себя термины (например, ксенобиотики или этоксиканты), разбирают условное разделение всех веществ, входящих в атмосферу, анализируют само определение токсичности, знакомятся с механизмом действия ядов, узнают про требования, предъявляемые к противоядиям. В конце работы ученики составляет сводную таблицу бытовых ядов по их составу и свойствам, а также противоядия против определённого яда.

В процессе работы ученики под присмотром преподавателя выполняют лабораторные опыты и практические задания. Но прежде чем допускать учеников к исследовательским работам, преподавателю необходимо провести с ними инструктаж по технике безопасности при работе в лаборатории.

Таким образом, с помощью исследовательской деятельности можно не только расширить объём знаний об окружающем мире у учащихся и сформировать основные навыки бережного отношения к собственной безопасности, здоровью, но и мотивировать их на получение новых знаний, а также повысить интерес к одному из самых сложных предметов в школе – к химии.

Литература

1. Обухов, А. С. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся / А. С. Обухов, А. В. Леонтивич, Н. Г. Алексеев, Л. Ф. Фомина // Исследовательская работа школьников. – 2002. – № 1. – С. 24–33.
2. Белова, Т. Г. Исследовательская и проектная деятельность учащихся в современном образовании / Т. Г. Белова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 76-2. – С. 30–35.
3. Олейникова, И. И. Система формирования и развития мотивации учения / И. И. Олейникова, Т. Г. Буржинская // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Естественные науки. – 2008. – № 3 (43). – Вып. 6. – С. 209–212.
4. Кушнерёва, О. О. Модели исследовательской деятельности при обучении химии / О. О. Кушнерёва // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2008. – № 3. – С. 96–99.

**САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В РАМКАХ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ (ОПЫТ
«ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ»)**

**SELF-DETERMINATION OF CHILDREN AND TEENAGERS
WITHIN THE SCIENTIFIC CONFERENCES (EXPERIENCE OF
“DESIGN ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS”)**

Шматько Сергей Вадимович

Научный руководитель: В.И. Ревякина, д-р пед. наук, проф.

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: детские конференции, проектная деятельность школьников, самоопределение, дополнительное образование детей, педагогика.

Key words: children's conferences, design activity of school students, self-determination, additional education of children, pedagogics.

Аннотация. В статье проанализирован ряд проблем, встречающихся в практике проведения детских конференций, и предложены рекомендации по их преодолению. Конференции для школьников рассматриваются как одна из форм самоопределения детей и подростков.

Эффективной формой самоопределения детей справедливо считать конференции для школьников, участникам которых предоставляется возможность познакомиться с основами проведения научного исследования. Автор статьи третий год участвует в проведении подсекции «Проектная деятельность школьников» Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (Томск, Томский государственный педагогический университет). Как показывает опыт, эта конференция обладает высоким потенциалом для ранних профессионально-личностных проб детей и подростков.

Отметим, что научно-исследовательская деятельность для детей и подростков значима с точки зрения углубленного познания окружающей действительности, что нередко воспринимается детьми скорее как получение новой информации для себя, чем как открытие новых знаний об объективной реальности. Становится очевидным значение формирования культуры мышления детей, потребности в интеллектуальном развитии [1]. Стремление детей и подростков выявить интересное поле деятельности через исследовательские проекты с перспективой обрести будущую профессию, несомненно, можно считать ценным в процессе раннего профессионально-личностного самоопределения.

Отметим, что при проведении подсекции для школьников существует ряд проблем, нуждающихся в научном осмыслении. Так, например,

у части школьников проявляются проблемы с методологическим аппаратом. Участники конференции постоянно путают гипотезу с тезисом уже существующего знания; выделяют задачи, которые не соответствуют цели; недооценивают значение эксперимента, ограничиваясь созданием реферата. Некоторые участники считают что сам факт опроса сверстников (без анализа и интерпретации полученных данных) является достаточным научным подкреплением их суждений.

В данном контексте ключевым фактором выступает педагогическая поддержка исследований юных участников конференции, осуществляемая руководителями и экспертами конференции. Так, многие дети, участвуя в конференции впервые, еще не понимают разницу между реферативным докладом и научным исследованием. Отметим, что проблема может скрываться как в отсутствии научной подготовки юных исследователей и недостаточном качестве работы, так и в слабой связи цели и мотивов деятельности [2]. Таким образом, для повышения качества деятельности начинающих ученых важна обратная связь докладчиков с экспертами, непрерывная педагогическая рефлексия и комментарии куратора секции по поводу каждого исследования.

В детских конференциях особо ценен интерактив, поскольку среда, в которой исследование конкретного докладчика порождает вопросы и обсуждение, несет достаточно ощутимый потенциал роста для участников и руководителей. Несмотря на малый возраст контингента подсекции, необходимо «держать научный формат». Считаем эффективным тезисные обсуждения каждого доклада и выделение не только недостатков каждого исследования, но и достоинств в качестве поощрения и обобщенного заключения. Не менее полезными для школьников полагаем рекомендации эксперта, поскольку педагоги не всегда успевают отследить те или иные проблемы в процессе кураторства исследований.

Также можно отметить проблему неуверенности многих докладчиков, которым как можно раньше надо развить громкий и выразительный голос. Помимо влияния руководителей, поводом к совершенствованию речи для детей служит необходимость отвечать на вопросы так, чтобы их слышали. Стеснительные дети, как правило, стараются говорить громче в случае замечания, однако часто не справляются с волнением, что позволяет считать постановку речи важной частью подготовки выступления. В целом, несмотря на типичные проблемы, более 50 % детей демонстрируют качественные исследования и содержательно отвечают на вопросы.

Докладчики подсекции «Проектная деятельность школьников» в рамках XXII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» приняли участие в анонимном

анкетировании на тему профессионально-личностного самоопределения. Участники ответили на следующие вопросы:

1. Перечислите свои хобби;
2. Что любите делать больше всего?
3. Кем хотите стать после окончания школы?
4. Какие увлечения Вы выбрали по желанию родителей?
5. Какие увлечения вы бросали?
6. Какие виды деятельности вы хотели бы попробовать?
7. Есть ли виды деятельности, которыми вы хорошо владеете?
8. Кем вы пробовали работать?

Согласно анкетированию, удалось выяснить, что большинство ребят проявляют самостоятельность в выборе увлечений, разделяя увлечения, которые избраны самостоятельно или с подачи родителей. Не менее половины ребят пробовали работать, что говорит о стремлении осознавать свои возможности и способности с целью успешно самоопределиться в профессиональном плане. Многие участники конференции отметили интерес к исследовательской деятельности и публичным выступлениям, что еще раз подтверждает потенциал детских конференций как одной из возможных форм для самоопределения детей и подростков. С этой точки зрения проектирование как одно из направлений внеучебной деятельности позволяет включать обучающихся в процесс разработки плана личной жизнедеятельности на ценностной основе и последующего управления ею [3].

Таким образом, можно выделить и тенденцию к заинтересованности детей и подростков не столько научным, сколько личным исследованием образовательного плана, и необходимость методологической подготовки юных исследователей. Важным аспектом является подготовка достаточно «громкого» выступления с докладом, содержащим экспериментальную часть. В связи с неограниченными просторами выбора темы исследования и возможностью получить обратную связь от сверстников и экспертов справедливо считать детские научные конференции одной из эффективных форм раннего профессионально-личностного самоопределения.

Литература

1. Шматько, С. В. Детские научные конференции: история, современность, перспективы / С. В. Шматько // Научно-педагогическое обозрение. – 2016. – № 1. – С. 145–151.
2. Константинова, А. М. Особенности формирования личностных универсальных учебных действий у учащихся начальных классов во внеурочной деятельности / А. М. Константинова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 57. – С. 61–63.
3. Иванова, А. А. Формирование проектной компетенции как условие готовности личности школьника к самоопределению / А. А. Иванова // Пермский педагогический журнал. – 2011. – № 2. – С. 51–55.

ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

УДК 159.9
ГРНТИ 15.81

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМНОГО ПОНЯТИЙНОГО МЫШЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МИГРАНТОВ МЕТОДАМИ КОГНИТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

FORMATION OF A SYSTEMATIC CONCEPTUAL THINKING EDUCATIONAL MIGRANTS METHODS OF COGNITIVE TRAINING

*Ахметова Людмила Владимировна, канд. психол. наук
Стрижова Серафима Мухтаровна, учитель, лингвист*

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: методы когнитивного обучения, понятийное мышление.

Key words: methods of cognitive training, conceptual thinking.

Аннотация. В статье рассматриваются возможности формирования понятийного мышления у обучающихся (образовательных мигрантов) средней общеобразовательной школы когнитивными методами. Использование данных методов даёт наиболее высокий положительный эффект на начальной и средней ступенях обучения, на уроках иностранного языка, русского языка или развития речи, географии и биологии. Применение методов когнитивного обучения позволяет оптимально реализовать индивидуально-психологические особенности обучающихся, индивидуальный и дифференцированный подходы к обучению.

Исходя из современных требований к обучению российских и иностранных (образовательных мигрантов, проживающих в России) обучающихся, целью образовательного процесса является эффективное развитие их познавательной активности. Поэтому важна разработка и

применение методов и приемов, позволяющих достигнуть поставленной цели. Методы когнитивного обучения являются эффективными как для изучения учебных предметов, так и для общего интеллектуального развития обучающихся.

Разработанные нами и активно внедряемые в учебный процесс методы когнитивного обучения были первоначально апробированы в 2006–2008 годах на базе школы №2 города Нефтеюганска (Ханты-Мансийский Автономный Округ – Югра). В этих методах активно используются обучающие вербальные и невербальные средства коммуникации (рисование, готовые рисунки, тексты, понятия и др.). Методы разработаны на базовых принципах обучения и развития [1].

Во-первых, рисование – один из самых любимых видов деятельности детей на младшей и средней ступени обучения, дети рисуют на всех уроках, и это не нравится учителям, если эта деятельность не запланирована. Почему бы не сделать рисование учебным упражнением. Если какому-либо тексту сопутствует фотография, картинка, схема или рисунок, ребенок сначала обратит внимание на них, нежели приступит к чтению. Поэтому мы рекомендуем при демонстрации изображения в учебнике или на доске позволить детям обсудить его, а потом приступить к непосредственной работе.

Во-вторых, у детей в этом возрасте образное мышление еще преобладает над вербальным, поэтому упражнения с картинками и рисованием помогут сделать переход из одного вида мышления в другой гармоничнее, и дополнительно будут способствовать развитию памяти, речи, внимания и воображения. В соответствии с содержанием и спецификой процесса обучения эти методы мы обозначили следующим образом:

1. Метод «ПреПоПре»– представление-понимание-предмет.
2. Метод графолингвистической ретроспекции.
3. Метод декодирования символов.

Использование данных методов больше всего подходит на начальной и средней ступенях обучения, на уроках иностранного языка, русского языка или развития речи, географии и биологии. Применение этих методов способствует раскрытию и развитию индивидуальных вербальных и невербальных особенностей иностранных обучающихся, позволяет осуществлять дифференцированный подход.

В рамках данной статьи дадим краткое описание процедуры применения когнитивных методов в учебном процессе.

1. Метод «ПреПоПре». Этот метод необходим для изучения и закрепления новых понятий какой-либо темы, особенно органично вписывается в уроки иностранного языка. Учитель начинает урок с организационного момента, далее целесообразно предложить упражнение

по предложенному методу. Суть его состоит в том, что учитель начинает рисовать на доске некоторый предмет по частям, спрашивая учащихся о их предположениях что это может быть.

Если это упражнение применяется первый раз в изучаемой теме, учитель называет изображаемые последовательно части и в конце называет предмет. На следующем уроке учитель также последовательно изображает предмет, начиная с малопонятных частей, но уже просит учеников угадать предмет [2].

Приведем пример изображения одного из понятий в теме «На ферме» (“On the Farm”). В этой теме изучаются следующие понятия: *большой дом, гараж, во дворе, поле, гуси, лошадь, овцы, коровы, кататься на лошади*. Предположим учитель выбрал понятие двор. Начиная с отдельных колышков и заканчивая полным ограждением с будкой и собакой, гаражом, травкой и, предположим, гусями, учитель постепенно показывает все составляющие образа двора, и тем самым наполняет понятие «двор» смыслом. Теперь двор это не просто место около дома в представлении обучающихся, в том числе и иностранных. Термин «двор» становится понятием, содержащим богатое семантическое поле, воссоздающее полное, естественное с оттенками этнической реальности представление.

2. Метод графолингвистической ретроспекции. Этот метод представляет собой упражнения направленные на формирование системы изученных по предыдущему методу понятий и их корреляции. Учитель читает текст (небольшой рассказ), в который входят все или почти все понятия текущей темы, учащиеся слушают, представляют себе рассказ в уме, а затем рисуют картину, в которой они должны изобразить, по возможности, все, что услышали.

Учитель может прочитать текст несколько раз в зависимости от его сложности или объема. Картинку следует изображать в цвете, так как цвет является смыслообразующим компонентом в изображении. Далее учитель собирает работы и выдает их, а точнее вывешивает на доску или в классе через 2–3 недели.

Задача учеников состоит в том, чтобы восстановить рассказ по картинкам максимально приближенно к оригиналу. То есть, ученики по очереди пересказывают текст по своим картинкам. Необходимо также обсудить, что отсутствует на картинках, что было в рассказе, что на картинках исказило его суть. Затем, следует прослушать оригинал и отметить, какие работы более всего отвечают содержанию текста. Обращаем внимание на то, что талант к рисованию в данном упражнении отнюдь не является обязательным – проверяются и подлежат развитию внимание, воображение и память, а не аккуратность линий и четкость изображения [3].

3. Метод декодирования символов. Этот метод представляет собой своего рода контроль усвоения понятий. Учитель, используя рисунки и символы, составляет «послание», то есть некоторое предложение (несколько предложений), в котором последовательно изображаются изученные понятия. Это предложение или эти предложения переводятся учениками с символического языка на словесный. Возможен следующий вариант работы: учащиеся, после демонстрации изображений, записывают свои предложения словами, далее обмениваются ими, читают и подводят итоги – чье предложение более всего соответствует «посланиям», чье оригинально, чье красноречиво и изобилует эпитетами, и т.д.

Интересно будет провести работу и в ином варианте: учитель показывает одному ученику зашифрованный текст, ученик его записывает словами и отдает следующему ученику. Второй ученик полученный словесный образ опять переводит в художественный и так далее. В итоге сопоставляется рисунок учителя и последний рисунок ученика. Работая по этому типу, будет интересно и ученикам и учителю проследить изменения в трактовке посланий, найти возможные ошибки и обсудить процесс выполнения этих упражнений [2].

Подводя итог, нужно отметить, что в масштабах современных объемов информации, которую необходимо усвоить обучающимся, особенности контингента обучающихся (образовательные мигранты) использование методов когнитивного обучения является актуальным и своевременным. Процесс обучения становится разнообразным, привлекательным, мотивирует обучающихся к изучению предмета, является эффективным на пути решения задач воспитания, образования и развития познавательной активности.

Литература

1. Ахметова Л.В., психолого-дидактический подход в системе школьного образования. Вестник Томского государственного педагогического университета Выпуск 8, 2009. Серия: Выпуск 8 (86) 2009. Рубрика: Психология. – С. 121–125.
2. Ахметова Л.В. Методы когнитивного обучения: психолого-дидактический подход. Вестник Томского государственного педагогического университета Выпуск 7, 2009. Серия: ВЫПУСК 7 (85) 2009. Рубрика: Теория и методика школьного образования. – С. 48–52.
3. Стрижова С.М. Когнитивное обучение: метод графолингвистической ретроспекции. Иностранный язык и иноязычная культура в образовании: тенденции. Проблемы. Решения. Сборник научных статей по материалам V Международной конференции ТГПУ (13–14 апреля 2006 г.), г. Томск: Изд-во «Ветер». – 2006. – С. 133–142.

УДК 159.9
ГРНТИ 15.81

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПРАКТИК У ДЕТЕЙ МИГРАНТОВ В ШКОЛАХ ГОРОДА ТОМСКА

A STUDY OF ADAPTATION PRACTICES IN MIGRANT CHILDREN IN SCHOOLS IN THE CITY OF TOMSK

Борзова Александра Юрьевна

Научный руководитель: И.В. Нам, д-р ист. наук, профессор

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Ключевые слова: социально-культурная адаптация, миграция, дети мигрантов, дети-мигранты.

Key words: social and cultural adaptation, migration, children of migrants, migrant children.

Аннотация. Несмотря на снижение потоков внешней миграции в последние годы (на 1,7 %), в своем прогнозе органы статистики говорят о миграционном приросте уже к 2027 г на 4,7 %. Так что изучение вопросов адаптации детей мигрантов остается одним из перспективных направлений педагогики, и Сибирь, как один из принимающих мигрантов регионов может выступать репрезентативной исследовательской площадкой для рассмотрения проблем адаптации и интеграции мигрантов. Для понимания сущности адаптивных процессов у детей мигрантов и специфики взаимоотношений их с внешним миром, значимыми являются психологические, социологические и антропологические исследования. в статье излагаются результаты проведенного социо-антропологического исследования в школах г. Томска.

Перемена места жительства всегда является «культурным шоком». Для его преодоления необходимо привыкнуть к новому социальному пространству, приспособиться жить в качественно иных условиях, поскольку мигрантам зачастую приходится менять весь свой образ жизни. Но процесс адаптации мигрантов является сложным не только для них самих, но и для принимающего общества. Появление мигрантов в России повлекло за собой соответствующие меры со стороны правительства РФ, т.е. были изменены структурообразующие элементы: миграционная политика, политика по делам молодежи, потребовалось изменить не только вектор развития, но и законодательство.

Зачастую миграция носит не одиночный, а семейный характер. Данные обстоятельства, обуславливающие развитие процессов миграции, приводят к появлению новых членов общества, в числе которых и дети (дети трансграничных мигрантов). Эти дети нуждаются как в социальной, так и в психологической помощи и поддержке окружающих. Для

понимания сущности адаптивных процессов у детей мигрантов и специфики взаимоотношений их с внешним миром, значимыми являются социологические и антропологические исследования.

За последнее десятилетие разработан ряд теоретических подходов и практических направлений организации психологической и педагогической поддержки личности в ее саморазвитии и самоопределении; ребенок определяется как субъект собственной жизни, который благодаря окружающим способен выстраивать траекторию жизненного пути и свое жизненное пространство.

Личностное развитие ребенка в школе важно не только в сфере развития интеллекта, но и готовности к автономности, самостоятельности, становлении позитивного отношения к миру и принятия окружающих, формировании уверенности в себе, мотивации самоактуализации, самореализации и самосовершенствования.

Понятие «адаптация» (от лат. *adapto* – приспособливаться) многозначно, может рассматриваться также как и результат социализации личности, проявляющийся в ее адаптированности к тем или иным общественным или внутригрупповым условиям. Это позволяет рассматривать адаптацию к образовательным условиям школы как ступень социализации, в ходе которой происходит не только интеграция в учебную среду, но и языковое развитие у детей мигрантов.

Для выявления адаптивных практик у детей мигрантов было проведено исследование в трех школах г. Томска с наибольшим числом детей мигрантов.

Объект исследования: дети мигрантов – учащиеся 5–11-х классов; дети мигрантов – выпускники томских школ 2015 г (на данный момент первокурсники томских вузов); родители учащихся и мигрантов – выпускников школ.

Опрос проводился в трех школах: 12, 23 и 28. Общее количество опрошенных: – 35 учеников, 3 родителей, 12 педагогов, 2 детских психологов.

В ходе обследования нас интересовали причины переезда семей мигрантов в РФ. Оказалось, что большинство семей оказалось в России ввиду поиска экономической стабильности – «на заработки». Стресс от миграции накладывает отпечаток на весь процесс адаптации и интеграции молодого поколения мигрантов. Адаптивность детей зависит от возраста и условий прибытия в страну.

Центральная задача исследования состояла в изучении тех механизмов, которые смогли отразить педагоги и сами дети. Проведенное обследование не выявило существенных различий в ответах мигрантов по общим вопросам. В среднем 94% респондентов говорили о том, что в дальнейшем планируют получить высшее образование.

Сравнивая аналогичные исследования, проведенные в Москве, в Санкт-Петербурге, в Оренбургской области, в Якутии ответы сопоставимы с полученными данными в ходе проведенного исследования в томских школах.

Часть респондентов уже продолжают обучение в томских вузах. Девочки вопреки традиционному мусульманскому воспитанию, также указывали приоритетным пунктом получение диплома, а только после – создание семьи. Однако нет значительных дифференциаций в потенциальных установках мигрантов на дальнейшую жизнь. В нашем городе очень много образовательных мигрантов, поэтому наши респонденты не ставят себя изначально в позицию аутсайдеров.

В реальности есть ограничения на возможность практической реализации идеальных и потенциальных установок на получение высшего образования. И родители, и ученики это хорошо понимают: их шансы на поступление в вуз достаточно низкие. А все потому, что чем старше возраст прибытия у ребенка, тем хуже усваивается русский язык. Родителям таких детей предлагают сделать протокол психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), который позволит им сдавать выпускные экзамены в щадящем режиме. А с результатами данных экзаменов поступить в вуз нельзя.

Анализ показал, что школьники-мигранты ориентируются на получение образования именно в Томске. Модель «привязанности к месту», характерная для всего населения России и ограничивающая возможности социальной адаптации и мобильности, присуща также и образовательным стратегиям мигрантов. Данные мигранты могут способствовать улучшению ситуации в экономике, за счет увеличения числа работающего населения. Более детальный анализ мотивации детей мигрантов на получение образования, прежде всего школьного, а затем и высшего, позволяет оценить готовность детей мигрантов адаптироваться в российском обществе и в дальнейшем стать полноправными гражданами.

Мигрантам на пути к высшему образованию приходится преодолевать помимо общих трудностей, еще и некие специфические препоны: государство «приготовило» для мигрантов только низкооплачиваемые места. Потребность в дешевой рабочей силе ведет к демотивации мигрантов на получение высшего образования. К тому же есть ряд причин, в силу которых получение высшего образования для детей мигрантов остается под вопросом:

1. *Владение русским языком.* Хотя многие из респондентов владеют русским языком на достаточном уровне для ежедневного общения, есть понимание изучаемых предметов, но имеются проблемы с предметными тезаурусами, есть те, для кого русский язык является уже родным

(кто родился уже в России, они являются не инофонами, а билингвами). Недостаточное знание русского языка, таким образом, является фактором, снижающим доступность высшего образования. Этот фактор, порождающий неравенство возможностей получения высшего образования. Система среднего общего образования в принципе могла бы нивелировать данное неравенство с помощью организации специальных языковых курсов для мигрантов, если бы был запрос школе от родителей или общественности, но это дополнительные расходы для регионального бюджета. Такие курсы нецелесообразно организовывать при специально выбранной для этого школе, если количество мигрантов невелико. Скорее такое необходимо устраивать при администрациях районов или при Миграционном центре г. Томска. Языковые программы, которые реализуются в регионах на сегодняшний день скорее исключение, чем норма. Когда дети мигрантов получают российское гражданство, то считается, что проблем с русским языком у российских граждан быть не может, что они являются лишь нерадивыми учениками, не желающими усваивать школьную программу, не учитываются их потребности в дополнительном изучении русского языка. Однако в ходе опроса все педагоги отмечали, что единственным отличием мигрантов от «наших» является низкое знание русского языка, в остальном отличий нет. В чем-то они более старательные и послушные (причина кроется в мусульманском воспитании).

2. *Гендерный подход.* Мальчиков и девочек воспитывают в традиционном мусульманском русле: будущих мужчин ориентируют на достижение престижного социального положения, а женское предназначение состоит в том, чтобы быть женой и матерью. Однако произошел глобальный пересмотр жизненных установок, вследствие этого в ряде семей, где воспитываются девочки уже не считают, что нет острой потребности в получении ими высшего образования, хотя встречаются и архаичные взгляды.

3. *Экономическая обстановка в семье.* Здесь родители исходят из материальных возможностей. Доход семьи зависит от сферы занятости родителей, количества трудоспособных и работающих членов семьи, распределением обязанностей, статей обязательных расходов (найм жилья, коммунальные услуги, приобретение патента для трудоустройства, медицинское обслуживание, обучение, продукты питания, одежда и т.д.).

Семья. В анкете было несколько вопросов о семье: состав, на каком языке общаются дома, какие праздники соблюдаются в семье (как маркеры сохранения традиционного уклада в рамках иноэтнической среды).

Среди опрошенных детей о составе семьи три человека сказали, что их семья неполная; встречались дети из интернациональных семей

(Сабина, мама – армянка, папа – азербайджанец, Максим, папа – узбек, мама – киргизка, Эмиль, мама – русская, папа – азербайджанец). В данных семьях русский язык является языком общения в семье, и они не испытывают проблем в учебе, также как и дети, которые родились уже в России (таких среди опрошенных было 7 человек, и это младшие дети в семьях). Дети, родившиеся уже здесь, проходили адаптацию и изучали русский язык в дошкольном образовательном учреждении, и если с родителями они продолжают общаться на родном языке, то между собой уже на русском. Два случая оказались очень интересными. Родители общаются с детьми на родном языке, дети понимают, что им говорят, но испытывают проблемы при ответе, старшие дети являются посредниками (переводчиками). Как носители двух языков (билингвы) они без затруднений «переключаются» с одного языка на другой, детьми даже было отмечено, что они и думают уже на двух языках.

Образовательный процесс и взаимоотношения с одноклассниками/учителями. Многие дети говорили о том, что есть разница в образовательных программах и в качестве преподавания. Педагог-психолог 12 школы Л.М. Кисиленко рассказывала о случаях, когда после тестирования ребенка по основным образовательным предметам приходилось определять его на класс, а то и на два младше, несмотря на хорошие оценки в аттестатах, привозимых с родины. Проблема заключалась в непонимании содержания предмета на русском языке. Федеральные государственные образовательные стандарты России определяют важность дифференцированного подхода, создание условий для успешной самореализации способностей в учебной и творческой деятельности. Поэтому большое количество мероприятий направлены на вовлечение детей в культурное пространство. Но они строятся на многостороннем знакомстве не только с культурой принимающей стороны, но и с культурами стран эмитентов через фольклор, поэзию, традиционные танцы и совместное проведение религиозных праздников. Данная совместная деятельность благотворно влияет на «узнавание» культурного бэкграунда детей мигрантов, снижает напряженность во взаимоотношениях с одноклассниками и учителями.

Спорт. Практически все дети указали в анкете то, что они занимаются (или занимались ранее) спортом. Девочки выбирают танцы, фитнес, волейбол или футбол, среди мальчиков преобладает больше контактные виды спорта: бокс, самбо, каратэ и др. Футболом занимались 8 из 27 мальчиков. Лишь 4 ответили, что не занимались спортом никогда. Причины устремлений среди детей мигрантов заниматься спортом детский психолог С.Ю. Воронцова видит в том, что детям необходимо быть успешным в любой области, а у детей мигрантов учебная сфера, хотя бы на первоначальном уровне, «выпадает» из возможных сфер

самореализации, успех в спорте помогает им поднять самооценку и получить более высокий социальный статус среди сверстников.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что чем раньше ребенок попадает в новую среду проживания, тем быстрее и безболезненнее проходит адаптация к новым условиям, усваивание культурных норм и освоение русского языка. Такие дети не успели еще выстроить социальные связи у себя на родине, поэтому потребность в общении реализуют уже с русскоговорящими сверстниками. В той ситуации, когда они вынуждены осваивать новые предметы на незнакомом для себя языке, выстраивать взаимоотношения не только с незнакомым окружением, но и жить по новым правилам в семье, даже при том, что родители пытаются воспроизводить привычный образ жизни, для детей появляется необходимость найти свое «я», и для этого они ищут потенциальные зоны успешности, коим зачастую сначала становится спорт. На втором этапе ресурсом для дальнейшей успешной адаптации может стать образование. Если в современной России констатируется необходимость роста населения (ввиду высокой естественной убыли и недостаточной рождаемости) за счет мигрантов, то в дальнейшем это должно отразиться в ряде документов по социальной политике, включая политику в области образования, направленную на повышение качества человеческих ресурсов (рост человеческого капитала, в том числе и мигрантов). Наше государство изначально было многонациональным, поэтому этот фактор может быть основой для частичной ассимиляции мигрантов в рамках российского общества, а для этого необходимо создать институциональную базу.

Литература

1. Омельченко Е.А. Адаптация детей иностранных мигрантов в российской школе: факторы успеха и основные риски // Феномен социализации в этнической культуре. Материалы Одиннадцатых Санкт-Петербургских этнографических чтений. Российский этнографический музей. Санкт-Петербург, 4–6 декабря 2012 г. – ИПЦ СПбГУТД, Санкт-Петербург, 2012. – С. 170–174.
2. Омельченко Е.А. Адаптация детей мигрантов в образовательном учреждении: социокультурный и психологический аспекты / Е.А. Омельченко // Научно-информационный альманах «Этнодиалоги». –2014. –№ 1 (45). – С. 118–130.
3. Силантьева Т.А. Социокультурная адаптация детей-мигрантов. [Электронный ресурс]. – URL:<http://fan5.ru/fan5-docx/doc-206540.php> (Дата обращения 16.02.2016).
4. Лысакова И. П. Языковая адаптация мигрантов: ситуация в петербургской школе // Языковая политика в современном мире. – Санкт-Петербург : Златоуст, 2007. – С. 227–234.
5. Исследование детей мигрантов в школах. [Электронный ресурс] <http://sh.spb.hse.ru/slon/issledovanija-detej-migrantov-v-shkolax/> (Дата обращения 18.03.2016).

УДК 378
ГРНТИ 14.15

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ

HIGH-TECH CONTINUING EDUCATION DIGITAL UNIVERSITIES

Брындин Евгений Григорьевич

*Новосибирский Исследовательский центр «Естествоинформатика»,
Международная академия образования, г. Новосибирск, Россия*

Ключевые слова: высокие технологии, высокотехнологичное непрерывное образование, технологическая инициатива.

Key words: high technologies, hi-tech continuous education, technological initiative.

Аннотация. Инновационный сценарий развития России опирается на создание конкурентоспособного сектора высокотехнологичного производства и переориентации к экономике знания развитием технологической инициативы и высокотехнологичного непрерывного образования.

Знания сейчас становятся самым выгодным товаром, а также самыми эффективными инвестициями в будущее. Направление развития инновационной экономики знаний в настоящее время определяют нано-, био-, инфо-, электронные и когнитивные технологии. Образование становится главным движущим фактором развития производственных сил общества. Одной из функций ВУЗов должен быть мониторинг количественных и качественных потребностей в специалистах с высшим образованием для национальной экономики и формирование исходя из этих показателей высокотехнологичного обучения [1–4].

Стратегия развития государства до 2030 года выделяет повышение качества образования и собственные научные разработки и внедрения как основу увеличения производительности и повышения темпов инновационного технологического развития на долгосрочную перспективу. Поэтому важная задача для учреждений высшего профессионального образования – обеспечить новый уровень качества развития производительных сил общества. Решением этой проблемы может стать непрерывное высокотехнологичное обучение в цифровых университетах практико-ориентированного конкурентно-способного с трендом мирового уровня. Непрерывное высокотехнологичное обучение – наиболее эффективный способ поднятия конкурентоспособности выпускников, а в следствии и поднятие конкурентоспособности высокотехнологичных отраслей.

Показателем положительной динамики изменений является повышение доли высокотехнологичной и наукоемкой продукции в ВВП. Низкий

уровень развития высокотехнологичных отраслей обусловлены кадровым дефицитом, а также несоответствием уровня подготовки высшего профессионального образования тенденциям и потребностям современного рынка труда высококвалифицированных специалистов. Важной функцией обучения является постоянный мониторинг со стороны высших учебных заведений состояния рынка труда высокотехнологичных производств и внесение корректировок в процесс образования.

Тенденцией высокотехнологичного образования является подготовка специалистов для улучшения качества жизни населения и обеспечения обороноспособности страны. Обществу все больше требуются специалисты с высшим уровнем образования и интеллекта с технологической инициативой, предприимчивостью, мобильностью и адаптивностью к быстро меняющимся экономическим, производственным и социальным требованиям. Высокотехнологичное образование должно опережать текущий уровень производства и состояния общества. Для этого нужно опираться на фундаментальные знания, научные исследования и технологические знания о способах производства, которые формируют способности применять их в практической деятельности.

В системе опережающего образования значительная часть учебного времени должна быть посвящена изучению новых фундаментальных знаний, процессов и технологий, которые исходят от научных исследований. Поэтому важное место в системе опережающего образования должны занимать научные исследования и изучение практического использования их результатов.

Опережающее непрерывное высокотехнологичное образование успешно обеспечивает существование и развитие общества постоянным творческим обновлением, развитием и совершенствованием каждого человека на протяжении всей жизни.

Динамизм современной цивилизации, интеллектуализация труда, быстрая смена техники и технологий требуют формирования опережающего непрерывного высокотехнологичного образования, которое должно становиться нормой общества. Опережающее непрерывное высокотехнологичное образование формируется на основе фундаментального образования, опережающего высокотехнологичного обучения, деятельной профессиональной компетентности. Его можно организовывать в цифровых университетах в рамках консорциумов технологических платформ за счет прибыли высокотехнологичных предприятий.

Чрезвычайно актуальным и важным принципом непрерывного опережающего высокотехнологичного образования является креативность его организационных форм. Его основным креативным фактором является глубокая интеграция учебного процесса и высокотехнологичной производственной деятельности. Одним из таких подходов является

система дуального образования. Согласно Международной стандартной квалификации ЮНЕСКО дуальная система образования – это организованный учебный процесс реализации образовательных программ, сочетающих частичную занятость на производстве и обучение.

Принципы дуального образования базируются на идеях взаимосвязи науки, образования и производства, что формирует основу прогнозирования и дальнейшего развития предприятия и отрасли в целом. Опережающий характер дуального образования способствует активному подключению будущего специалиста к прикладным научным исследованиям и практическому внедрению социальных, экономических, научно-технических, профессионально-технологических изменений в образовательную систему и производство.

Вместе с тем, дуальное образование – это не просто практико-ориентированная образовательная технология, а иной, более мобильный способ взаимодействия двух систем: образования и производства, позволяющий сократить дисбаланс между классическим образованием «на перспективу» и актуальными требованиями высокотехнологичной отрасли. При этом меняется сам подход: внедряется система с элементами дуального (практико-ориентированного) обучения, предусматривающая баланс теории и практики, развитие цифрового наставничества. Знания студент получает в учебном заведении, а навыки и компетенции – на высокотехнологичном предприятии, где планирует работать в будущем. Все виды практик выстраиваются под реальное производство, обеспечивая учебно-производственный процесс подготовки доступом к современным технологиям изготовления высокоточных изделий непосредственно на рабочих местах. Открывается возможность для повышения качества обучения и сокращения периода последующей адаптации выпускника – будущего специалиста – к месту работы.

Обучение в рамках системы дуального образования будет способствовать формированию широкого диапазона навыков и профессиональных компетенций, которые позволят будущим специалистам успешно осуществлять различные виды профессиональной деятельности в рамках профессии/специальности непосредственно на рабочих местах с целевым ориентиром на изготовление высокоточных изделий на высокотехнологичном оборудовании с ответственностью за выполняемую работу.

В настоящее время, в высокотехнологичных отраслях используются самые передовые технологии, обеспечивающие интенсивные темпы роста наукоемких процессов. В связи с этим при подготовке кадров для данной отрасли необходимы высококвалифицированные специалисты нового поколения – специалисты, выдвигающие новые идеи, реализующие новые проекты на практике, работающие с новыми технологиями,

новыми типами оборудования, владеющие междисциплинарными знаниями, способные постоянно повышать свой профессиональный уровень [4–7].

К высокотехнологичным сегментам рынка труда относятся такие отрасли экономики, как авиационная промышленность, ракетно-космическая промышленность, судостроительная промышленность, радиоэлектронная промышленность, атомный энергопромышленный комплекс, информационно-коммуникационные технологии, умные роботизированные фабрики, цифровая экономика.

Предприятия высокотехнологичных отраслей заинтересованы в наращивании кадрового потенциала работников с аналитическими и творческими способностями, инициативой, а также социальной ответственностью за результаты выполняемой работы на рабочих местах, оборудованных современной техникой.

Познавательный процесс подготовки кадров с аналитическими творческими способностями строится на основе фундаментально-прагматического метода компетентными профессиональными исследователями высокотехнологичных предприятий консорциумов технологических платформ. Фундаментальные знания формируют креативное мышление. Культурологические знания формируют человеческие духовно-нравственные качества. Прикладные знания формируют компетенцию и профессионализм.

Фундаментальные знания способствуют молодым специалистам включиться в научные исследования. В исследовательскую деятельность они включаются на основе междисциплинарного подхода к разработке технологий и проектов развития с ориентацией на технологический уклад текущего или следующего уровня, на конкурентный результат, на рыночный спрос, на получение прибыли. Навыки фундаментальных междисциплинарных исследований помогают им участвовать в высокотехнологичных проектах развития. На основе полученных знаний высокотехнологичной исследовательской деятельности осуществляется совершенствование системы опережающего дуального высокотехнологичного образования.

Образование в университете должно быть направлено в первую очередь на то, чтобы научить студента решать практические задачи. В цифровых университетах третьего поколения на первую роль выходит разработка и коммерциализация ноу-хау. Это требует привлекать новые знания, вырабатывать новые навыки и обеспечивать защиту интеллектуальной собственности.

Университет 3.0 – в первую очередь открытый университет, который активно сотрудничает с промышленными компаниями и зарубежными коллегами. Взаимодействие с промышленностью положительно

влияет на процесс образования: студенты понимают, какие дисциплины им нужны для успешной работы, и в соответствии с этим выстраивают свое обучение. Студенты должны иметь возможность выбирать те курсы, которые считают необходимыми.

Когда студенты имеют доступ к разным компаниям, они получают представление о том, какие дисциплины им нужны. Они сами несут ответственность за образование. Важно, чтобы эта ответственность была переложена на студентов, потому что это мотивирует их к развитию. Цифровые университеты должны помогать развиваться, учить студента открывать новое и решать проблемы.

Опережающее дуальное высокотехнологичное образование цифровых университетов в рамках консорциумов технологических платформ будет эффективно развивать технологическую инициативу междисциплинарных научных исследований с выходом на диверсифицированную коммерциализацию проектов развития путем креативного управления инфраструктурой инновационной деятельности и использованием талантов, а также формированием команд развития [8].

Когнитивные роботы с подражательным мышлением и адаптивным поведением находят широкое практическое применение в качестве лекторов цифровых университетов для непрерывного высокотехнологичного транснационального обучения [9–10].

Литература

1. Брындин Е.Г. Целостное инновационное образование. IX Межд. Науч.-практ. конф. «Лингвистические и культурологические традиции и инновации». ТПУ. 2009. С. 103–108.
2. Bryndin E.G. Collective competence of innovative activity. Journal: “International scientific researches”. № 4. 2011. P. 63–65.
3. Брындин Е.Г. Качественное инновационное образование. Науч.-практ. конф. «Совершенствование общенациональных и региональных систем оценки и контроля качества профессионального образования» Тверь: ООО «СФК-офис», 2013. С. 76–79.
4. Брындин Е.Г. Раскрытие, развитие и реализация талантов детей. Материалы 8-й Всероссийской научно-практической конференции «Язык и мировая культура». Томск: ТПУ. 2013. С. 22–28.
5. Брындин Е.Г. Управление инновационной активностью. Межд. науч. жур. «Репутациология», № 4. Москва. 2013. С. 16–19.
6. Брындин Е.Г. Технологические платформы шестого уклада // Репутациология № 3. – Москва. – 2014. – С. 56–64.
7. Брындин Е.Г. Аспекты культурно-языковой коммуникации научно-образовательного общества. Межд. науч. жур. «Репутациология», № 2. Москва. 2015. С. 79–86.
8. Брындин Е.Г. Междисциплинарная технологическая культура становления научно-образовательного общества. Сборник Международной конференции ТРЕНД-2016: «Человеческое измерение университета». Издательский дом ТГУ. 2017. С. 11–15.
9. Bryndin E.G. Cognitive Robots with Imitative Thinking for Digital Libraries, Banks, Universities and Smart Factories. International Journal of Management and Fuzzy Systems. V. 3, N. 5, 2017, pp. 57–66.
10. Bryndin E.G. Technological Thinking, Communication and Behavior of Androids. Communications. Vol. 6, No. 1, 2018. Pages: 13–19.

ВОЗМОЖНОСТИ PR НАУКИ В ИНТЕРНЕТ ЭПОХИ «ВЕБ 2.0»

PR OPPORTUNITIES OF SCIENCE IN THE INTERNET ERA “WEB 2.0”

Газоян Ани Грачиговна

Научный руководитель: И.П. Кужелева-Саган, д-р филос. наук, проф.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Ключевые слова: PR науки, «веб 2.0», новые медиа, коммуникативные технологии, научная коммуникация.

Key words: PR of science, “web 2.0”, new media, communicative technologies, scientific communication.

Аннотация. В статье рассматривается становящийся феномен PR науки и технологии его эффективного осуществления. Автор анализирует, как особенности развития Интернет эпохи «веб 2.0» или «новых медиа» создают возможности для реализации PR науки с учетом его имманентных свойств и требований к каналу и формату осуществления. В статье описываются отдельные коммуникативные технологии с точки зрения их релевантности целям и задачам PR в сфере науки.

PR науки в современном виде – явление новое, но быстро развивающееся в практическом и исследовательском пространстве. PR науки мы определяем как элемент в структуре научной коммуникации, под которым понимается деятельность по формированию позитивного отношения к науке и отдельным научно-образовательным организациям посредством коммуникации с внутренними и внешними аудиториями.

В осуществлении PR науки коммуникаторы сталкиваются с необходимостью определить технологии, наиболее релевантные содержанию и целям своего сообщения, а также потребностям аудитории и особенностям современного этапа развития науки.

Наш взгляд на основной критерий отбора коммуникативных технологий для научного PR состоит в том, что наука как социокультурный феномен воплощает в себе новейшие идеи, представления и знания о мире. Следовательно, чтобы быть релевантным своему объекту, эффективная деятельность по осуществлению PR науки должна осуществляться посредством наиболее инновационного канала коммуникации, которым сегодня является Интернет. Кроме того, эффективный PR науки в Интернет должен включать в себя некоторый корпус теоретически обобщенных и практически апробированных коммуникативных технологий в рамках актуальной сегодня парадигмы «веб 2.0» (новых медиа), которые бы разрабатывались и осуществлялись не стихийно, а осознанно.

Разберем подробнее другие отмеченные нами требования к Интернет-технологиям PR науки.

Релевантность технологии содержанию сообщения.

Содержание сообщений, транслируемых в рамках осуществления PR науки, вариативно. Информация о сроках подачи документов для абитуриентов, новость о научном открытии, сообщение о выигранном гранте – все это и многое другое составляет содержание Интернет-ресурсов научно-образовательных организаций.

Такая ситуация порождает требование к наличию комплекса различных технологий в рамках канала коммуникации (в нашем случае это Интернет), из которых научный коммуникатор может подобрать наиболее релевантный содержанию. Таким образом, первое требование в отношении технология-содержание – это вариативность. Интернет эпохи «веб 2.0» как наиболее конвергентное медиа отвечает этому требованию, предполагая мультимедийность подачи информации.

Второе требование в отношении содержания сообщений – научная объективность представляемой информации. И здесь особенно важны возможности технологий эпохи «веб 2.0», в рамках которых информация генерируется и неоднократно верифицируется множеством людей (по аналогии с вики-сервисами).

Релевантность технологии потребностям аудитории.

В рамках анализа исследователей Российской венчурной компании в 2014–2015 году был зафиксирован рост спроса на научную информацию со стороны российской Интернет-аудитории. «Позитивные тенденции развития отрасли отражены в динамике вовлеченности и интереса общественности к науке. У 60% научно-популярных интернет-порталов и изданий зафиксировано увеличение количества пользователей». [1, с. 4]

Практики в сфере научной коммуникации утверждают, что успешное сообщение о науке должно вызывать в читателе или зрителе живой интерес. «Писать о результатах исследований скучно, в самом деле, что интересного может быть в заметках типа «Российские ученые изобрели уникальную высокопрочную резину»? Потребителю будет интересно читать о батлах ученых, о конфликтных ситуациях в научных кругах». [2]. Добиться такого эффекта нам представляется возможным благодаря использованию коммуникативной технологии «Сторителлинга» – нарративного сообщения. «Сторителлинг (storytelling – «рассказывание историй») – это информационно-коммуникативная технология, направленная на изменение стереотипов личности или группы людей, представляющая собой создание «истории-мифа», управляющего потребителями и удовлетворяющего их потребности посредством коммуникации» [3, с. 151]. Сторителлинг предполагает наличие фабулы и классической трехчастной композиции. Таким образом, сообщение

о научном открытии приобретает статус полноценного смыслообразующего нарратива, а не технологичного «сухого» релиза.

Сторителлинг как коммуникативная технология в рамках эпохи «веб 2.0» эффективно реализуется, например, в рамках Интернет-жанра лонгрида. Под этим форматом подачи информации предполагается «текст большого объема и аудио- визуальные компоненты. Обычно это подробный обзор по теме, содержащий помимо текста различные мультимедийные элементы: фото, видео, инфографику и т.п.» [4, с. 121].

Еще одно требование к тексту о науке – доступность. Исследователи отмечают проблему достижения взаимного понимания между учеными и общественностями, не владеющими специальными знаниями в описываемых областях науки. Понимание того, что популяризация науки может быть успешна только при адекватном упрощении сообщения, было достигнуто учеными еще в эпоху Возрождения. «Учёные открывают объективные законы реального мира, но когда они решают сообщить о своих открытиях миру, то вступают в субъективную область искусства коммуникации. Это хорошо осознал Галилей, печатая свои книги не на элитарной латыни, а на общедоступном итальянском. Книгу о коперниканской гелиоцентрической системе Галилей написал фактически в виде пьесы, где научные знания излагаются в виде эмоционального диалога между персонажами» [5].

Сегодня же, в эпоху «веб 2.0», в арсенале научных коммуникаторов есть технологии, которые позволяют упростить процесс понимания, не исказив при этом смысл транслируемой информации. К таким технологиям относятся визуализация, геймификация, использование мультимедиа-форматов, возможности гиперссылок и другие технологии новых медиа.

Релевантность технологии целям сообщения.

Основная цель PR – достижение взаимопонимания между базисным субъектом и его аудиториями. Б. Латур в программной работе «Дайте мне лабораторию, и я переверну мир» назвал критерием успеха в использовании того или иного набора технологий PR в науке «установление короткой цепи» между условной лабораторией и широкой общественностью. «Значимым фактором здесь является установление короткой цепи, связывающей группы, обычно незаинтересованные в том, что происходит внутри стен лаборатории, с самими лабораториями, которые обычно изолированы от подобного внимания и страстей» [6, 213].

Часто установление коммуникации между представителями науки и образования и неподготовленной аудиторией становится сложной, не всегда выполняемой задачей. «Используя тяжелую и незнакомую для аудитории терминологию, ученые рассказывают о том, что оказывается

далеко от насущных забот людей. В результате этот недостаток модели приводит к тому, что в действительности воспринимать такой «рассказ» о науке может только изначально заинтересованная в этом группа людей, а та самая широкая общественность, на которую ориентирована деятельность нового движения, остается не у дел» [7, 50–51]. Исключение этого риска, работа над достижением коммуникативного намерения базисного субъекта – задача PR-специалистов, реализация которой невозможна без релевантных технологий. К ним отнесем технологии «веб 2.0», связанные с интерактивностью, возможностью установления обратной связи и «игс» (контента, генерируемого пользователями).

Релевантность технологии особенностям современного этапа развития науки и образования.

Современный этап развития науки и образования некоторые исследователи описывают в рамках парадигмы кризиса постмодерна. «Эпоха постмодерна представляет собой просто очередной кризисный период науки – переходный этап, в котором прежние принципы уже отвергнуты, а новые еще не сформированы. <...> Однако, основным отличием этого кризисного периода от предыдущих, является его системный и глобальный характер, затрагивающий практически все основы жизнедеятельности человека. Суть постмодерна – выход из системного кризиса, через плюрализм и разнообразие форм рациональности, понимание того, что любая научная теория является лишь приближением к истине, а не самой истиной» [8, с. 192].

Кризис, по мнению Хало П.В., характеризует и ситуацию в высшем образовании. «Вместе с тем, в эпоху постмодерна Высшее образование все больше превращается в узкоспециализированную форму самоорганизации жизнедеятельности, при которой субъект образования лишается возможности формирования мировоззренческой позиции, сочетаемой с комплексом получаемых профессиональных знаний. Более того, лежащая в основе педагогики философская установка «холизма», являющейся основой системности в теории бытия, разрушается в связи с интенсификацией информационного потока непрерывно обновляющихся знаний, проводимых реформ, непрерывного введения новых стандартов образования и пр.» [8, с. 191].

Таким образом, к одной из миссий PR науки в XXI веке отнесем и преодоление кризиса постмодерна, характеризующегося фрагментарностью, нигилизмом, плюрализмом и неопределенностью. Этот кризис в рамках научного PR может быть преодолен при помощи технологий «веб 2.0» с их возможностью многократной проверки информации, а также ведения открытой дискуссии в режиме «реального времени» и внутри научного сообщества, и между учеными и аудиториями, не обладающими специальными знаниями по теме.

Таким образом, использование возможностей Интернета уровня «веб 2.0» в формировании специальных коммуникативных технологий PR науки особенно эффективно на данном этапе. Дальнейшее теоретическое осмысление технологий новых медиа в сфере PR науки необходимо для его эффективного воплощения на практике.

Литература

1. Динамика развития отрасли научных коммуникаций в России // РВК Государственный фонд фондов Институт развития Российской Федерации URL: http://www.rvc.ru/upload/iblock/0b3/201605_dynamics_of_scientific_communication.pdf (дата обращения: 12.03.2018).
2. Научный PR: перевод на понятный язык // «Русская планета» URL: http://rusplt.ru/powiknow/powiknow-1_56.html# (дата обращения: 10.11.2017).
3. Фадеева Ольга Александровна Сторителлинг как символическая информационно-коммуникативная технология // Политическая лингвистика. 2015. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/storitelling-kak-simvolicheskaya-informatsionno-kommunikativnaya-tehnologiya> (дата обращения: 08.12.2017).
4. Булаева Мария Николаевна Мультимедийный лонгрид как новый журналистский формат // Журналистский ежегодник. 2015. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/multimediyunu-longrid-kak-novyy-zhurnalistiski-format> (дата обращения: 10.12.2017).
5. Наука и искусство коммуникации // Наука и жизнь URL: <https://www.nkj.ru/open/31316/> (дата обращения: 28.11.2017).
6. Латур, Б. Дайте мне лабораторию, и я переверну мир / пер. с англ. П. Куслий // Логос. – 2002. – № 5–6 (35).
7. Абрамов Р.Н., Кожанов А.А. Концептуализация феномена PopularScience: модели взаимодействия науки, общества и медиа // Социология науки и технологий. 2015. №2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-fenomena-popular-science-modeli-vzaimodeystviya-nauki-obschestva-i-media> (дата обращения: 08.09.2017).
8. Хало П. В. Наука и образование в эпоху постмодерна // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2017. №2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/nauka-i-obrazovanie-v-epohu-postmoderna> (дата обращения: 08.12.2017).

УДК 371.315.7:004

ГРНТИ 28.29.59

ВОЗМОЖНОСТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ ДЛЯ МОНГОЛЬСКИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

THE POSSIBILITY OF THE MODERNIZATION OF ELECTRONIC TEXTBOOKS FOR MONGOLIAN STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL

Дамбийхуу Тамжид

Научный руководитель: Л.В. Ахметова, канд. психол. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: начальная школа Монголии, учитель, электронный учебник, программирование электронного учебника.

Key words: elementary school of Mongolia, teacher, electronic textbook, programming of the electronic textbook.

Аннотация. В статье рассмотрен один из аспектов модернизации начального образования Монголии – введение и использование электронных учебников и пособий на уроках. Раскрывается понятие «электронного учебника», его обязательные составляющие, определены основные функции, и виды. Электронные учебники, разработанные на принципах природосообразности, доступности и научности призваны успешно решать общие дидактические и частные методические задачи.

Электронный учебник – это программно-методический комплекс, обеспечивающий возможность самостоятельно освоить учебный курс или его раздел. Он соединяет в себе свойства обычного учебника, справочника, задачника и лабораторного практикума.

Проблемы обучения в монгольской начальной школе: высокая учебная нагрузка для учителя начальной школы; большое количество детей (обучающихся) в классе; слабая поддержка, помощь со стороны родителей; низкое обеспечение техническим оборудованием; слабая учебная преемственность в процессе обучения [1].

Как решать эти проблемы?

Один из способов решения проблемы – разработка и внедрение в учебный процесс электронных учебников. Иными словами, для модернизации обучения необходимо: введение в школу интернета; создание компьютерных классов; использование компьютерных технологий, в том числе, электронных учебников для начальной школы.

За последние время (2010–2018 годы) в Монголии разработаны электронные учебники для начальной школы (с 1 по 4 классы) по различным дисциплинам: математика, литература, окружающий мир и т.д. [2, 3].

Рассмотрим несколько примеров.

На рисунке 1 представлены обложка, содержание и пример текста электронного учебника «ХУН БА ОРЧИН» (в русском переводе – «Основы безопасности жизнедеятельности») для монгольских обучающихся 1 класса, изданного в 2015 году.

Авторами этого учебника являются Г. Баярмаа, Е. Батчулуун, Э. Мунгунтулга, Р. Нямхуу, Т. Оюун, У. Туяа. Учебник включает пять разделов, содержанием которых являются правила личной гигиены, правила поведения в школе, на улице, в лесу; рекомендации правильного питания, режим дня; правила ухода, заботы и общения с домашними животными и так далее. Учебник выполнен в ярких красках, сопровождается рисунками, адаптированными к восприятию семилетних детей, учитываются особенности этнической культуры.

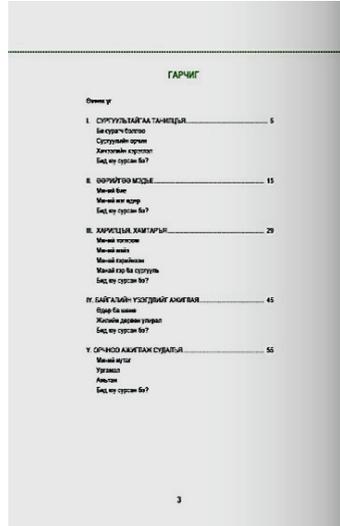
На рисунках 2, 3 приведены изображения учебников по математике.

На рисунке 2 представлены обложка, пример текста и содержание электронного учебника «МАТЕМАТИК» (в русском переводе

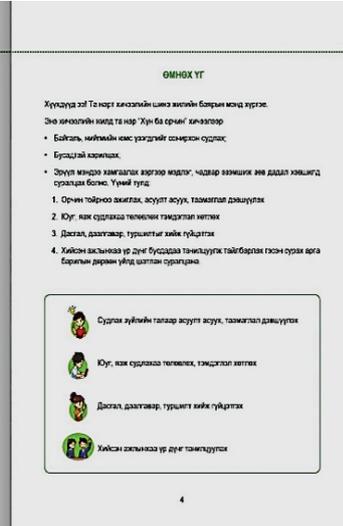
«Математика») для монгольских обучающихся 1 класса, изданного в 2015 году. Авторами этого учебника являются Т. Мунхтулга, А. Дорж, Г. Агваан.



1а – Обложка



1б – Содержание



1с – Текст

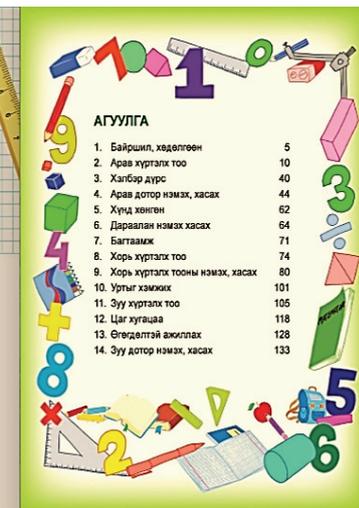
Рис. 1. Электронный учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для монгольских обучающихся 1 класса (<http://econtent.edu.mn/content/library.html>) [1]



2а – Обложка



2б – Текст



2с – Содержание

Рис. 2. Электронный учебник математики для монгольских обучающихся 1 класса (<http://econtent.edu.mn/content/library.html>) [2]

На рисунке 3 представлены обложка, содержание и пример текста электронного учебника «МАТЕМАТИК» (в русском переводе «Математика») для монгольских обучающихся 4 класса, изданного в 2014 году. Авторами этого учебника являются Г. Бадболд, А. Гантуул, Г. Агваан, Э. Чойжилсурэн.



3а – Обложка

3б – Содержание

3с – Текст

Рис. 3. Электронный учебник математики для монгольских обучающихся 4 класса (<http://econtent.edu.mn/content/library.html>) [3]

В дизайне учебников по математике учитываются возрастные особенности обучающихся. Если в оформлении материала для обучающихся для первого класса преобладает в качестве когнитивно мотивирующего компонента художественная предметная символика (дети, домики, овощи, фрукты и пр.), то уже в электронных учебниках для обучающихся 4 класса преобладает формализованная символика (примеры, задачи, уравнения, схемы). Вместе с тем, несмотря на свою дидактическую привлекательность, в этих учебниках не реализуются компьютерные возможности, технологии электронного программного обеспечения, выводящего электронный учебник на более функционально высокий уровень [4].

Предлагаемая технология компоновки учебных материалов средствами HTML (рисунок 4) имеет ряд преимуществ перед узкоспециализированными подходами к разработке электронных учебников, справочников, пособий и курсов. Наиболее значимой и актуальной на сегодняшний день особенностью является кроссплатформенность и универсальность, характеризующаяся независимостью от операционной системы, используемой на конечном компьютере. В рамках данного курса, в помощь разработчику предложен программный пакет E-Course, который значительно облегчит процесс разработки электронного пособия [5, 6, 7].

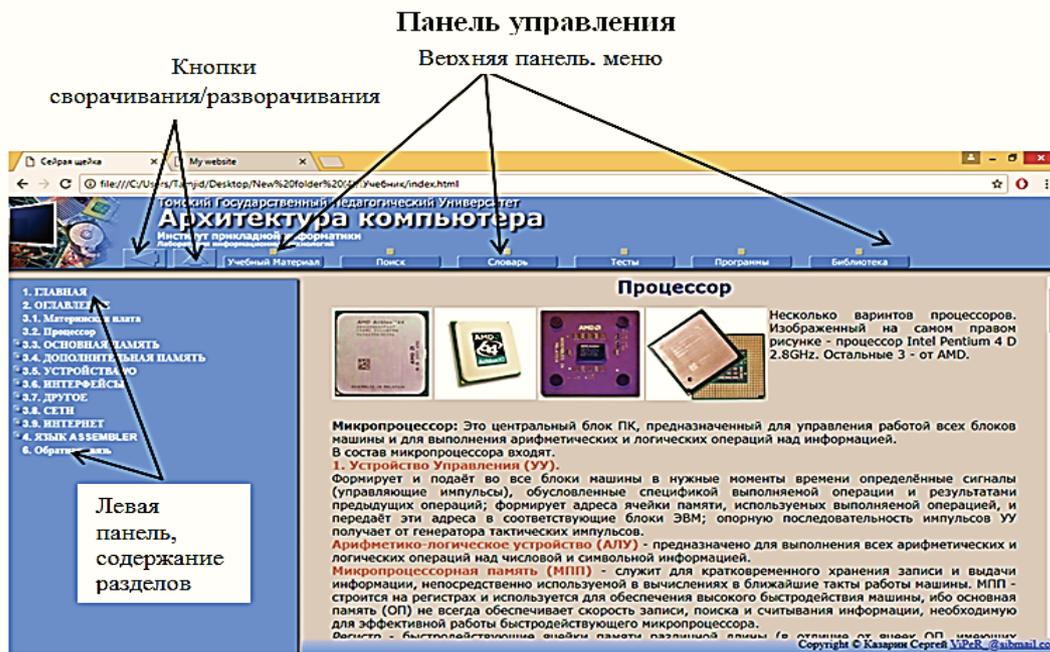


Рис. 4. Панель управления

Описание элементов шаблона. В качестве основных элементов шаблона можно выделить следующие: панель управления разделами; сворачивание/Разворачивание панелей; листание; Меню раздела; поисковая машина; система закладок.

Рассмотрим подробно каждый элемент.

Панель управления состоит из двух частей: 1 – верхняя, меню – управление разделами; вторая – левая, содержание разделов

Эта панель содержит кнопки, нажатие на которые приводит к смене меню (Рисунок 4). Нажимая ту или иную кнопку, пользователь выбирает раздел пособия.

На панели управления разделами размещены кнопки сворачивание (а), разворачивание (б). Эти кнопки выполняют функцию сворачивания/разворачивания верхней и левой панели. При нажатии на кнопку



левая панель меню убирается с экрана, увеличивая тем самым рабочее пространство для основного информационного фрейма.



Кнопка производит аналогичное действие с верхним фреймом, за исключением того, что оставляет видимым панель с кнопками.



Листание. Кнопки листания предназначены для последовательного «листания» основного контента. При нажатии на одну из кнопок происходит смена показываемого в основном информационном фрейме файла на следующий или предыдущий по списку в меню.

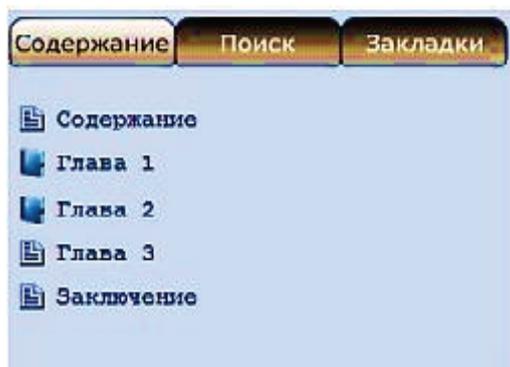


Рис. 5. Меню раздела

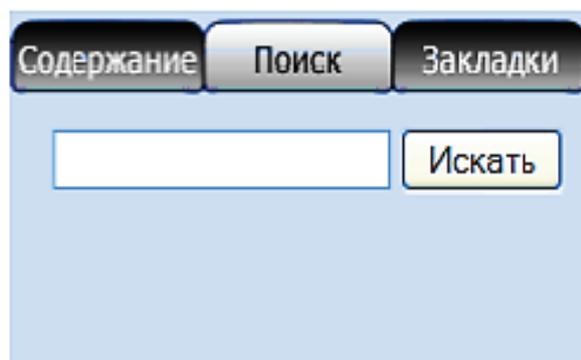


Рис. 6. Поисковая машина

Меню раздела (рисунок 5). Располагается на верхней панели. Данное меню взаимосвязано с левой панелью, на которой раскрывается содержание разделов и возможность навигации по выбранному разделу.

Поисковая машина (рисунок 6). Поисковая машина предназначена для выполнения поиска фрагмента текста в файлах основного контента.

Таким образом, модернизированный электронный учебник для монгольских обучающихся начальной школы позволит:

- облегчить понимание изучаемого материала за счет компьютерного дизайна располагающего видео и аудио-ресурсами и электронных технологий управления учебным материалом.
- осуществить настройку на индивидуально-психологические особенности пользователя (обучающегося начальной школы)
- освободить от громоздких действий, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров и решить больше задач;
- реализовать широкие возможности для контроля своих знаний на всех этапах работы.

Литература

1. Мастер-план для развития образования Монголии в 2006–2015 гг. – Улан-Батор, 2006. (монгол. яз.)
2. Официальный сайт сурах бичиг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://econtent.edu.mn/content/library.html> (дата обращения :6.02.2018).
3. Математик 4: Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 4 дугээр ангийн сурах бичиг. Гантуул. А. ба бусад; Ред. Равданжамц. Б., УБ., 2014. – 152х.
4. Молокова, А.В. Электронные учебные материалы для начальной школы : справочно-метод. пос. / А.В. Молокова, Т.В. Осколкова ; под ред. И.М.
5. Казарин С.А., Клишин А.П. Создание электронных учебных пособий с использованием технологии шаблонов / ТГПУ, 2008. – 26, 27, 28 с.
6. Ахметова Л.В., Чупров Л.Ф. Оценка информационно-профессиональных рисков в современном образовании (на примере необходимости психологической экспертизы образовательных электронных материалов. материалы VII Международной научно-практической конференции. Под научной редакцией М.Г. Чухровой, О.А. Белобрыкиной. 2016. С. 269–273.

7. Пираков Ф.Д., Клишин А.П., Ахметова Л.В. Система электронного портфолио обучающегося (Е-портфолио) как элемент информационной среды управления учебным процессом в педагогическом ВУЗе. Вестник Томского государственного педагогического университета. 2018. № 1 (190). С. 148–154.

УДК 331.101.262.-057 (075.8)

ГРНТИ 65.248.7

ОСОБЕННОСТИ ТАДЖИКСКОГО ПЕРЕВОДА РОМАНА М. А. ШОЛОХОВА «ТИХИЙ ДОН»

PECULIARITIES OF THE TAJIK TRANSLATION OF A ROMAN M. A. SHOLOHOV “SILENT DON”

Наврузов Аброр Хасаналиевич

Научный руководитель: Н.У. Валиев, канд. филол. наук, доцент

*Таджикский государственный педагогический университет
имени Садриддина Айни, г. Душанбе, Республика Таджикистан*

Ключевые слова: перевод, роман, М. Шолохов, «Тихий Дон», таджикский язык.

Key words: translation, novel, M. Sholokhov, «Silent Don », Tajik.

Аннотация. Рассматривается вопрос художественного перевода романа – эпопея М.А. Шолохова «Тихий Дон». В настоящее время в таджикской литературе вопрос художественного перевода является актуальным, особенно переводы произведений великого русского писателя, лауреата Нобелевской премии М.А. Шолохова. В работе представлены результаты изучения перевода романа М. Шолохова «Тихий Дон». Дана характеристика перевода романа русского писателя XX века М. Шолохова «Тихий Дон» на таджикский язык.

Литература и искусство на всех этапах своего развития немислимы в ограничительных рамках какой-либо нации или народа. Развития русской и мировой литературы показывают о том, что литературы разных народов всегда находились и находятся в большем или меньшем взаимодействии, в неразрывном контакте, во взаимовлиянии, что способствует их художественному обогащению. В основе этого явления лежит объективный общности мирового литературного процесса, фактор взаимозависимости национальных литератур и национальных художественных миров Востока и Запада, Запада и Востока, их поисков, типологической общности, преемственности традиций, формирования общих закономерностей художественного мышления, которому все они подвластны. Исходя из этого, исследование той или иной культуры, логично проводить в ракурсе проблемы межкультурного диалога, поскольку любая культура глубже и полнее раскрывает себя в глазах чужой культуры.

Надо отметить, что эта проблема была особенно актуальной при изучении художественной культуры в двадцатом столетии. Так как именно в эту эпоху возникает необходимость возрождения межкультурных коммуникативных связей и отношений на качественно новом уровне, закладывающем основу для взаимообогащения культур народов внутри художественного пространства. Одним из наглядных примеров такого взаимодействия в мировой литературе являются историко-культурные взаимоотношения русского и таджикского народов, продолжающиеся на протяжении столетий. Как известно, влияние одной литературы на иноязычную происходит различными путями, одним из которых является перевод, играющий немаловажную роль в реализации литературных связей. Алексеев Н.П. писал: «Надо выделить две стороны русско-таджикских литературных связей и взаимодействия. Одна сторона – это влияние литературы народов Востока, в том числе таджикского народа, на русскую литературу, а вторая заключается во влиянии русской литературы на таджикскую литературу XX века, в особенности советского периода» [1, с. 34]. Сейчас существует обширная научно-исследовательская литература, посвященная изучению различных аспектов русско-таджикских литературных связей. Русско-таджикские культурные и литературные связи на протяжении столетий являются предметом пристального внимания ученых. Особое место в плеяде литературных деятелей, тесно связанных непосредственно с персидско-таджикской литературой (среди них А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, А. Фет, Бестужев – Марлинский, С. Есенин и др.) принадлежит М.А. Шолохову. Эта работа представляет собой первый опыт целостного изучения русско-таджикских литературных и историко-культурных влияний, испытанных русским писателем М.А. Шолоховым и получивших прямое или опосредованное отражение в его творчестве.

Настоящая статья посвящена анализу характера появления переводов романа М.А. Шолохова «Тихий Дон» в Таджикистане.

Первую информацию о «Тихом Доне» на таджикском языке в Таджикистане находим в критической статье Рахима Хошима «Тарчумаи осори М. Шолохов», опубликованной в таджикском журнале «Садои Шарк» за 1930 году, в которой дается положительная критика романа Шолохова. Также в таджикском журнале «Шарки Сурх» в январе 1951 году была опубликована статья, посвященная «Тихому Дону». Следовательно, в журналах и газетах Таджикистана была некоторая информация о первом переводе «Тихого Дона», выполненном таджикскими переводчиками Рахимом Хошимом и Сотимом Улугзаде в 1950 году. Основная проблема заключалась в невозможности массового знакомства с переводом в связи с литературой на русском языке, которые были

очень мало и способствовали более тесных контактов между странами. Также информация о Михаиле Александровиче Шолохове и его творчестве распространялась в Таджикистане благодаря русским педагогам, туристам и эмигрантам. Несмотря на малую литературу, газет и журналов на русском языке, небывалый интерес к произведениям советского писателя предопределил издание в 1964–1966 гг. в Таджикистане единственного собственного таджикского перевода романа Михаила Шолохова «Тихого Дона» на таджикский язык.

В 1977–1978 годы эпопея на таджикском языке выходит в пяти книгах, в отличие от оригинала, состоявшего из четырех книг. Все пять книг в таджикском издании являются результатом работы разных переводчиков. Первая книга издается в 1962 году под заглавием “Дони Ором”, переводчик Эмил Муллокандов. Вторая книга выходит в 1966 году – “Дони Ором” в переводе Шамси Собира и Рахима Хошима. С третьей книгой таджикские читатели познакомились в 1974 году, она называлась “Ором”, переводчик М. Юсуфи. Четвертая книга вышла под заголовком “Ороми бузург”, переводчик Хабиб Ахрори. Книга пятая имела заголовок “Дони Ором”. Ее издание относят к 1976 года, переводчик – Рахим Хошим.

Никонов И.П. отмечает: «Анализа текстов переводов таджикского издания свидетельствует о несогласованности переводчиков в работе над переводом романа и об отсутствии единого редактора текстов (нет единого принципа передачи топонимов, реалий казачьей действительности, особенностей авторского стиля в целом и синтаксиса повествования)» [2, с. 66]. Факт отсутствия единой редактуры текстов переводов легко подтверждается на примерах способов передачи на таджикском языке реалий жизни и быта казаков. Во-первых, большинство заимствований в каждой книге комментируется по-разному: «хутор», например, в первой книге появляется как “хутор” в русском облике, а также как “кишлок” или “махалла”, в качестве таджикских синонимов к этому слову, а реалия «станция» переводится “станция”.

Любопытен тот факт, что сноска к слову «станция» появляется только в середине первой главы первой части первого тома, а сама реалия уже была упомянута впервые в сноске в пояснении к слову «хутор», то есть мы наблюдаем способ передачи одной реалии через другую. Во второй книге таджикская “кишлок” соответствует то «станции», то «хутору».

В третьей книге переводчик поясняет слово “Станица” – «Махаллаи наонкадар калон» [5, с. 55]. В пятой книге на протяжении всего текста «хутор Татарский» предстает на испанском языке как «махаллаи Татарский»: или “Хаёт дар Татарский наонкадар зебо буд, ср.: «А жизнь в Татарском была не очень-то нарядная» [5, с. 71].

Наблюдаются также случаи несовпадения не только орфографии написания иноязычных слов, но и их пояснений. В передаче «лжереалий» повседневной жизни казаков на таджикском языке ярче всего проявляется посредничество других языков при переводе на таджикский язык.

Также в тексте перевода встречаются измененные «до неузнаваемости» в результате использования языков-посредников имена собственные и названия населенных пунктов: Ёсиф, Довуд, Чокман (Иосиф Давыдович Штокман), Твери (Тверская) и т.д.

Интересны переводческие вставки и опущения. Так в первой книге переводческие вставки немногочисленны, в основном переводчик прибегает к ним для придания «красочности» повествования (например, когда главный герой романа Григорий смотрит в след Аксинье), переводчик решает озвучить мысли казака, добавляя несуществующий в оригинале текст.

В конце IX главы первой части первой книги появляется отсутствующий в оригинальном тексте абзац с разъяснительными беседами Штокмана с казаками о вреде существовавшего царского режима, который предопределяет последующий ход развития событий.

В переводе первой книги мы находим большое количество деталей, не учтенных переводчиками, на первый взгляд, не играющих важную роль в тексте, но в действительности, несущих стилистическую нагрузку, определяющую авторскую манеру повествования, например пейзажные зарисовки или бытовые сцены, включенные в текст романа с целью передачи характера персонажей.

Во второй книге перед читателем разворачиваются военные действия с перечислением большого количества имен военнослужащих. Переводческие вставки, в основном, являются пояснениями к именам известных офицеров и героев, мало знакомых аргентинскому читателю: Родзянко, Чернов, Дутов, а также появляются сноски к аббревиатурам и реалиям советского периода.

Другой особенностью перевода второй книги является тот факт, что имя Ленина никогда не употребляется, оно просто опускается, например: «... И он [Бунчук] прочитал слова Ленина...» [5, с. 305] ср.: «...Вавай суханхой Ленинро хонд...» [5, с. 13], а также эпизод встречи Ленина с казаками-фронтовиками в Петрограде и его призыв к борьбе против Каледина [5, с. 472] не появляется на страницах таджикского перевода.

Переводческие купюры, которых в этой книге очень много, касаются только пейзажных зарисовок.

В четвертой и пятой книгах переводческих вставок и опущений меньше, в основном, они касаются описания природы, но следует отметить, что эти переводы более точно и довольно полно передают оригинал.

Как видим, отсутствие общей редактуры таджикского издания негативно отразилось на целостном воссоздании идейно-художественного своеобразия романа. Важную роль при этом играет не только переводчик, издательская политика, но и социально-политический контекст и национальная культурная традиция. Ярким примером тому служат опущения идеологизированных или политически окрашенных эпизодов, а отсутствие пейзажных зарисовок является результатом отражения «литературной моды» того времени, пришедшей через другие переводы-посредники.

Несмотря на указанные выше недостатки таджикского перевода, нам хотелось бы еще раз подчеркнуть, что в условиях сложной обстановки переводчикам и редакторам все-таки удалось познакомить таджикского читателя с творчеством М. Шолохова, который, по мнению многих прогрессивных деятелей культуры Таджикистана, своими произведениями помог в борьбе за независимость и свободу.

После выхода в печать таджикского издания 1977–1978 годы в Таджикистане, по-видимому, больше не издавались собственные переводы романа.

Именно поэтому единственный таджикский перевод романа Михаила Шолохова «Тихий Дон» 1977–1978 гг. представляет особый интерес для анализа языковых и стилистических особенностей идиолектов нескольких переводчиков, представляющих различные культуры и традиции, а также отражает результат языкового посредничества двух культур.

Исследование истории переводов произведений М.А. Шолохова на таджикский язык, вопросов плодотворного влияния его творческого опыта на таджикскую прозу и литературоведение, своеобразия путей распространения его наследия в нашем крае, этапов и принципов творческого освоения опыта русского писателя таджикскими литераторами представляет большую научно-теоретическую и практическую значимость.

Таким образом, надо отметить, что все публикации специалистов-литературоведов, посвященные М.А. Шолохову, создают фрагментарную картину анализа и интерпретаций творчества писателя, поэтому вопрос взаимовлияния М. Шолохова и персидско-таджикской литературы требует специального монографического исследования. История таджикского художественного перевода и проблемы взаимосвязи, взаимодействия и взаимообогащения литератур отражают многовековые контакты между русской и таджикской литературами.

Литература

1. Алексеев Н.П. Творчество М. Шолохова в мировой литературе. – Москва : Наука, 1989. – 276 с.

2. Никонов И.П. Особенности перевода художественных произведений. – Москва : Наука, 2001. – 292 с.
3. Абдулхаев Дж. М.А. Шолохов // Коммунист Таджикистана, 1960, 24 ноября. – С. 3.
4. Ахрори Х. Сўхбат аз санъати тарчума. = [Беседа из переводческого искусства] / Х. Ахрори. – Душанбе : Ирфон. – 1984. – С. 165–166.
5. Шолохов М.А. Асарҳои мунтахаб аз 8 ҷилд. – Душанбе : Ирфон, 1978. – 466 с.

УДК 159.9

ГРНТИ 15.21.51

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL IN POLITICALURMOIL SPACE

Сутович Елена Иосифовна

*Государственное учреждение образования «Институт пограничной службы»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Ключевые слова: полиэтнокультурное пространство, профессиональное становление, профессиональное становления личности в полиэтнокультурном пространстве.

Key words: polyethnocultural space, professional formation, professional formation of the personality in polyethnocultural space.

Аннотация. В статье излагаются исторические аспекты рассмотрения проблемы профессионального становления специалиста в полиэтнокультурном пространстве. Особое внимание уделяется рассмотрению данной проблемы в Республике Беларусь. Указывается на целесообразность в процессе анализа обозначенной проблемы особое внимание уделять этапу подготовки специалиста, ознакомлению его с особенностями межличностного взаимодействия с представителями той или иной культуры.

Проблема профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве прошла в своем развитии достаточно длительный, противоречивый путь. Так, согласно результатам исторического анализа обозначенной проблемы, проведенного А.П. Садохиним, активизация интереса исследователей к указанной проблеме отмечается в начале 70-х годов и связана с потребностью в определении четкого отношения к ценностям другой культуры. С 80-х годов, согласно мнению автора, начинает доминировать теория возможности формирования межкультурного взаимодействия. Автор указывает на то, что в западной культурной антропологии особое внимание уделяется способности личности к самоформированию нужной культурной идентичности; достижению успеха в процессе контакта с представителями иной культуры при недостаточном знании элементов культуры [1].

Иная точка зрения на историю рассмотрения проблемы профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве представлена в работах О.А. Корнилова. Согласно мнению автора, «американцы ощутили потребность в более эффективном взаимодействии с представителями других культур в процессе своей последовательной тотальной политико-экономической и культурно-идеологической экспансии» [2]. В качестве доминирующего фактора, детерминирующего активизацию интереса исследователей к указанной проблеме в Европе, автором выделяется рост миграционных процессов.

Анализируя историю рассмотрения проблемы профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве в работах белорусских авторов, И.И. Калачева акцентировала внимание на ее значимость, прежде всего, в аспекте организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования. Автор указывает на то, что первые иностранные студенты (граждане Польши и Германии) были приняты для обучения в Белорусский государственный университет в послевоенные годы. Начало 60-х годов автором обозначается как период активного направления руководителями разных стран молодежи для обучения в вузы БССР. В качестве примера автором приводятся следующие данные. В 1961 г. в Белорусском государственном университете обучался 61 иностранный студент, в 1988–1989 гг. наблюдался пик иностранных студентов в БССР (обучение осуществляли 17 вузов, 12 техникумов, 6 профессионально-технических училищ).

Анализируя современные подходы к обозначенной проблеме, автор обращает внимание не только на работу с иностранными студентами, но и значимость указанного вопроса в процессе подготовки всех специалистов. Изменения, происходящие в современном мире, определяющие переход к новому типу общества и новому формату построения отношений – информационно-коммуникативному, непрерывно расширяющему межкультурные связи, автором рассматриваются как детерминирующие динамику интереса исследователей к проблеме личности в полиэтнокультурном пространстве [3].

Особый интерес в контексте рассмотрения проблемы профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве представляют результаты геополитического исследования, проведенного на приграничных территориях Республики Беларусь (Брестской области) С.А. Заруцким. Согласно мнению автора, население данного региона отличается этнической, лингвистической и конфессиональной мозаичностью. На территории Брестской области автором было выделено три этнотерриториальных зоны (Полесская моноэтническая, Прибугская белорусско-русско-украинская этноконтактная, Предполесская белорусско-польская); четыре типа региона в соответствии с лингвистической

структурой населения; четыре типа региона в соответствии с конфессиональным анализом [4]. Имеются все основания утверждать, что такая мозаичность населения, несомненно сказывается на профессиональное становление представителей регионов.

Результаты проведенного анализа обозначенной проблемы свидетельствует о том, что большинство авторов склонны выделять период подготовки субъекта к профессии в качестве определяющего успешность его профессионального становления в полиэтнокультурном пространстве. Однако в отношении использования тех или иных образовательных технологий мнения авторов расходится. Так, в рамках рассмотрения обозначенной проблемы представляют интерес публикации В.П. Вишневецкой, в которых указывается на целесообразность в процессе подготовки сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности применения тренинговых технологий, а также прогнозирование и рефлексия межличностных взаимоотношений с представителями иной культуры. Адекватность восприятия представителя другой культуры, согласно мнению автора, во многом определяется самооценкой, уровнем развития нравственного, профессионального самосознания, а также толерантностью сотрудника. В качестве значимого аспекта подготовки автором выделяется осознание сотрудником и принятие им выполняемой ролевой деятельности в конкретной ситуации межличностного взаимодействия. Указанное, по мнению автора, будет способствовать стабильным международным отношениям, формированию позитивного образа Республики Беларусь на международной арене [5, с. 6; 6].

Согласно мнению А.П. Садохина, в процессе взаимодействия с представителями иных культур добиться понимания можно посредством использования компенсаторных стратегий, т.е. стратегий нивелирующих противоречия между категориями «свой» / «чужой» и формирующих межкультурную коммуникативную общность. В этой связи в качестве доминирующего принципа А.П. Садохин выделяет сочетание сохранения у обучаемого собственной культурной идентичности и овладение им культурой других. Автор обращает внимание на то, что культурная совместимость должна восприниматься обучаемыми как неоспоримая данность [5]. Несомненно, значимым аспектом рассмотрения проблемы профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве должен выступать высокий уровень сформированности мотивов познания иной культуры в сочетании с устойчивыми мотивами сохранения своих культурных ценностей.

Иная точка зрения переставлена в работах Е.Н. Белой, Т.Н. Персиковой, Ю.В. Таратухиной, З.К. Авдеевой и др., в которых в качестве дискуссионного вопроса выделены критерии классификации культур

и необходимость ознакомления с ними специалистов, чья деятельность будет осуществляться совместно с представителями иных культур. Например, согласно мнению Т.Н. Персиковой, целесообразно учитывать факт деления всех культур на высоко- и низкоконтекстуальные [7].

Согласно мнению Ю.В. Таратухиной и З.К. Авдеевой, особое внимание в процессе подготовки специалистов к работе в полиэтнокультурном пространстве следует уделять тем подходам, которые в большей степени определяют успешность деловых контактов, а именно, подходу Р. Льюиса и Г. Хофстеда. Например, согласно подходу Р. Льюиса, все культуры следует разделить на моноактивные, полиактивные, реактивные. В свою очередь, по мнению Г. Хофстеда, в процессе рассмотрения культур следует выделить индексы: а) коллективизма / индивидуализма, б) иерархической дистанции, характеризующей дистанцию на власть и авторитет, в) степени избегания неопределенности, г) женского/мужского стиля межличностных взаимоотношений, д) ориентация на краткосрочность/долгосрочность межличностных взаимоотношений, е) снисхождение к слабостям [8]. Несомненно, умение описать в соответствии с указанными критериями процесс профессионального становления представителя той или иной культуры будет способствовать налаживанию специалистом деловых контактов в полиэтнокультурном пространстве.

Из вышеизложенного следует:

Рассматривая процесс профессионального становления личности в полиэтнокультурном пространстве, особое внимание следует уделить этапу профессиональной подготовки будущих специалистов. Данный этап должен включать участие будущих специалистов в тренинге коммуникативной компетентности, рассматривающего вопросы ролевого поведения, ведения диалога этнокультур, толерантности, прогнозирования и рефлексии межличностного взаимодействия с представителями иных культур. Особое внимание в процессе подготовки будущих специалистов следует уделить проблеме типологизации культур и сохранению личностью своей собственной культуры.

Литература

1. Садохин А.П. Введение в теорию межкультурной коммуникации. Москва : КноРус, 2016. 254 с.
2. Корнилов, О.А. Контексты межкультурной коммуникации: учебн. пособие. Москва : Книжный дом Университет, 2015. 184 с.
3. Калачева И.И. Поликультурное образование в системе межкультурных коммуникаций молодежи: учебн.-метод. пособие. Минск : РИВШ, 2016. – 134 с.
4. Заруцкий С.А. Этнокультурная структура населения и территориальная организация культурных ландшафтов приграничных территорий (на примере Брестской области): автореф. дис. ... канд. геополит. наук: 25.03.02 . Минск, 2013. 22 с.

5. Вишневская В.П. Высокий уровень этнокультурной коммуникативной компетентности – значимый фактор стабильности и безопасности // Материалы IV Международного симпозиума «Мультикультурная реальность: стабильность и безопасность», 11–12 апреля 2013 г. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2013. С. 46–52.
6. Вишневская В.П., Сутович, Е.И. Коммуникативная компетентность сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности: теоретические и практические аспекты: учебн. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. Минск : ГУО «ИПС РБ», 2014. 201 с.
7. Перскова Т.Н. Корпоративная культура: учебник. Москва : Логос, 2015. 288 с.
8. Таратухина Ю.В., Авдеева З.К. Деловые и межкультурные коммуникации: учебник и практикум. Москва : Юрайт, 2015. 324 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.015:642
ГРНТИ 77.05.13

ГЛУТАМИН И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ GLUTAMINE AND PHYSICAL EXERCISE

Fernandes, Silvio Anderson Toledo

*Nucleus of Physical Education, Department of Education and Sciences,
Juiz de Fora Campus, IF Sudeste MG, Juiz de Fora, MG 36080-001, Brazil*

Ключевые слова: глутамин, физические упражнения, иммунная система, добавка.

Key words: glutamine, exercise, immune system, supplementation.

Аннотация. Глутамин является добавкой, используемой людьми активно практикующими занятия спортом в качестве эргогенной добавки. Целью данного проекта является исследование влияния добавления глутаминных добавок в питание людей практикующих интенсивные физические нагрузки. В работе был проведен обзор периодических изданиях, посвященных влиянию добавления глутамина. Исследования продемонстрировали что добавлению глутамина способствует увеличению глутаминемии. Это подтвердило эргогенные эффекты, связанные с иммунокомпетентностью, ресинтезом гликогена, эффективностью и силой у спортсменов. Глутамин увеличивает уровни GSH и сердечной PNA у людей, активно практикующих занятия спортом.

Abstract. Glutamine is a supplement used by practitioners of physical activity as an ergogenic supplement. The aim of this study is to investigate the effects of glutamine supplementation on subjects doing physical exercise. A review was conducted in periodicals dealing with the effects of glutamine supplementation on the body of practitioners of exercise. Studies have shown the capacity of glutamine supplementation to increase glutaminemia. This has shown evidence of ergogenic effects related to immunocompetence, glycogen resynthesis, performance and strength in athletes. Glutamine supplementation increases GSH and cardiac ANP levels in subjects doing physical exercise.

Introduction

Glutamine is the most abundant free amino acid in the human body, accounting for about 20% of the total free amino acids in plasma and more than 50% of the total free amino acid pool in the muscle. It is considered a conditionally essential amino acid under certain clinical conditions such as trauma,

stress, septicemia, cancer and intense physical exertion. It is an important cellular substrate not only because it is an amino acid, but also because it is a source of energy, nitrogen and carbon, for the synthesis of other molecules (Raizel et al, 2016).

Glutamine synthesis occurs primarily in the muscles, but can also occur in the lungs, liver, brain and possibly in adipose tissue (Rowbottom, 1996). The kidneys, immune system cells and the gastrointestinal tract consume it, while the liver is the only organ that both consumes and produces it. Under certain conditions, such as a reduced supply of carbohydrates, the liver can become a consumer of glutamine (Walsh, 1998). It is important to mention that in some bodily states such as stress, injury, wear and intense and prolonged physical exercise, some body organs have a greater demand for glutamine which may not be possible to meet from body synthesis alone. From this point, in some cases, such as overtraining and high intensity physical exercise, there is a need to administer extra doses of glutamine through supplementation.

Glutamine is currently one of the most widely used nutritional supplements among athletes and practitioners of physical activities as an ergogenic supplement. This is because it is considered natural and legal, that is, it can indirectly promote improved performance and act as a co-adjuvant in the growth of lean muscle mass (Nagashima et al, 2013). Glutamine supplementation before, during and after exercise has been studied with the intention of reversing the decrease in plasma and tissue glutamine concentration, which occurs after intense and prolonged exercise or during periods of intense training (Fontana et al, 2003). Therefore, the aim of this study is to conduct a brief review in periodicals investigating the effects of glutamine supplementation on subjects undergoing physical exercises.

Possible effects of glutamine supplementation

Glutamine is important in gluconeogenesis, precursor in the synthesis of nucleotides, acts as an antioxidant of glutathione (GSH), and is fuel for immune system cells and enterocytes (Nagashima et al, 2013). The functions of glutamine of most interest to athletes refer to its ability to minimize the effects of overtraining syndrome, increased muscle mass and resistance to infections arising from a depleted immune system (Fontana et al, 2003).

Under normal physiological conditions the plasma glutamine concentration is maintained at a constant level. However, glutamine supplementation is based on an increase in protein synthesis (anabolic effect) and/or reduction of proteolysis (anticatabolic effect) (Colker et al, 2000), as it is a substrate for gluconeogenesis (Antonio and Street, 1999) as well as fuel of the immune system, avoiding immunosuppression following intense exercise (Pedersen and Anders, 2000), as it participates in glycogen resynthesis (Van Hall et al,

2000) and neurotransmitter synthesis (Antonio and Street, 1999) as well as decreasing metabolic acidosis (Welbourne et al, 1998).

A range of studies have demonstrated the ability of glutamine oral supplementation, in both free and dipeptide form, to increase glutaminemia. According to Castell and Newsholme (1998), oral ingestion of glutamine dissolved in water at a dose of 0.1 g/kg body weight, or a single dose of 5 grams, increased the plasma glutamine concentration by 100% within 30 minutes of ingestion, and glutaminemia returned to baseline values two hours post-supplementation. Ziegler et al. (1990) found that oral administration of glutamine increased plasma glutamine concentration between 30–45 minutes after ingestion, with glutaminemia returning to near baseline values 90–120 minutes after oral intake. Klassen et al. (2000) observed that acute supplementation with 20 grams of dipeptide L-alanyl-L-glutamine increased plasma glutamine concentration by 140% compared to the baseline concentration 30 minutes post supplementation, returning to the baseline value 120 minutes after ingestion.

Given the ability of glutamine oral supplementation to increase plasma concentration of this amino acid, several studies have investigated the possible role of this amino acid in immunocompetence, glycogen resynthesis, performance and strength in athletes. Some studies, such as Albino Junior et al (2004) with rats treated with dexamethasone and glutamine, and Forti et al. (2003) with glutamine supplementation in rats with normal and denervated soleus and gastrocnemius muscles, aimed to verify the effect of glutamine on muscle glycogen content. The main evidence from these studies showed that glycogen levels, both muscular and hepatic, showed significant increases when compared with the control group.

Furthermore, in the study by Lagranha et al (2005) with rats supplemented with glutamine, an increase in phagocytic capacity and a decrease in neutrophil apoptosis were observed. The study by Souza et al (2015) sought to investigate adaptation of the atrial natriuretic peptide (ANP) in response to resistance training in rats supplemented with glutamine for five weeks. The results showed that glutamine supplementation did not influence the number of granules of ANP per cardiomyocyte in sedentary animals. In trained rats, the number and diameter of the granules was significantly higher compared to the control group and in trained and glutamine supplemented animals there was a significant increase in the number and diameter of ANP granules compared to the controls.

Nutrient supplementation can cause imbalances leading to organism toxicity (Wilmore and Costill, 2001). Many problems associated with high doses of a single nutrient may reflect interactions that result in relative deficiency of another nutrient. In order to evaluate the metabolic effects and clinical safety of glutamine supplementation in the short and long term, Ziegler et al. (1990)

used oral, intravenous and parenteral glutamine supplementation in their experiments and considered it to be well tolerated, not toxic and without side effects, even when given for more than four weeks. However, further studies should be performed to verify the effects of high intakes of this nutrient, as glutamine is an amino acid and can trigger certain side effects (renal and hepatic overload, production of ketone bodies, fats and others).

Conclusions

There is evidence that glutamine supplementation may benefit athletes, however, the number of scientific studies is scarce, especially those dealing with exercise. The data presented in this brief review indicate that glutamine administration may increase GSH, resulting in regulation of antioxidant activity and reduced lymphocyte and neutrophil apoptosis and exercise-induced muscle damage. Furthermore, studies indicate that, in rats subjected to resistance training, glutamine significantly increased cardiac ANP levels, thus showing the beneficial effects of glutamine supplementation on the ANP system.

Further research with specific populations of athletes, types of sports and different physical activity types still lack greater scientific criteria regarding experiment design, sample size and the use of protocols that would give the studies greater internal and external validity. Therefore, more research should be done in this area, according to more rigorous and appropriate methodological criteria, which will clarify the ergogenic role of glutamine supplementation.

Bibliography

1. Raizel, R; Leite, JSM; Hypólito, TM; Coqueiro, AY; Newsholme, P; Cruzat, VF; Tirapegui, J. Determination of the anti-inflammatory and cytoprotective effects of L-glutamine and L-alanine, or dipeptide, supplementation in rats submitted to resistance exercise. *British Journal of Nutrition* (2016), 116, 470–479.
2. Rowbottom DG. et al. The emerging role of glutamine as an indicator of exercise stress and overtraining. *Sport Med.* 1996; 21: 80–97.
3. Walsh NP, Blannin AK, Clark, AM et al. The effects of high-intensity intermittent exercise on the plasma concentrations of glutamine and organics acids. *Eur. J. Appl. Physiol.* 1998a; 77: 434–438.
4. Nagashima, M; Saito, YS; Saito, K. Glutamine and exercise. *J Phys Fitness Sports Med*, 2(4): 469–473 (2013).
5. Fontana KE, Valdes H, Valdissera V. Glutamina como suplemento ergogênico. *R. bras. Ci. e Mov.* 2003; 11(3): 91–96.
6. Colker CM et al. Effects of supplemental protein on body composition and muscular strength in healthy athletic male adults. *Cur Therapeutic Research.* 2000; 61(1): 19–28.
7. Antonio J, Street C. Glutamine: a potentially useful supplement for athletes. *Can J Appl Physiol.* 1999; 24(1): 1–14.
8. Pedersen BK and Anders DT. Effects of exercise on lymphocytes and cytokines. *Br J Sports Med.* 2000; 34: 246–251.

9. Van Hall G et al. The effect of free glutamine and peptide ingestion on the rate muscle glycogen resynthesis in man. *Inter J Sports Med.* 2000; 21(1): 25–30.
10. Welbourne T. et al. An oral glutamine load enhances renal acid secretion and function. *Am J Clin Nutr.* 1998; 67(4): 660–663.
11. Castell, L.M. & Newsholme, E.A. Glutamine and the effects of exhaustive exercise upon the immune response. *Can. J. Physiol. Pharmacol.* 1998; 76: 524–532.
12. Ziegler TR et al. Safety and metabolic effects of Lglutamine administration in humans. *J. Parent Enteral Nutrition.* 1990; 14 (4 Suppl):137S–146S.
13. Klassen, P.; Mazariegos, M.; Solomons, N.W. et al. The pharmacokinetic responses of humans to 20 g of alanyl-glutamine dipeptide differ with the dosing protocol but not with gastric acidity or in patient with acute dengue fever. *J. Nutr.* 2000; 170: 177–182.
14. Albino Junior et al. Suplementação com glutamina melhora as reservas de glicogênio de músculos de ratos tratados com dexametasona. *Rev. bras. Educ. Fis. Esp.* 2004, v. 18, n. 3, p. 283–91.
15. Forti et al. O efeito da glutamina no músculo esquelético desnervado. *SAÚDE REV.* 2003, 5(9): 59–65.
16. Lagranha et al. Função e apoptose do neutrófilo: modulação pela maturação sexual, exercício e suplementação de glutamina. *R. Brás. C. Mov.* 2005, 13(1): 95–108.
17. Souza, RR; Caldeira, CAV; Carbone, PO; Pianca, EV. Influence of glutamine on the effect of resistance exercise on cardiac ANP in rats. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2015; 37(1): 74–79.
18. Wilmore J, Costill D. *Fisiologia do esporte e do exercício.* São Paulo: Manole, 2001.

УДК 796
ГРНТИ 77.00.00

БИО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

BIO-PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF SPECIAL EDUCATIONAL OFFICE

Арнаут Галина Степановна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: физическая культура, студенты, специальные упражнения, специальное учебное отделение, здоровье.

Key words: physical culture, students, special exercises, special educational office, health.

Аннотация. В данной статье рассматривается подбор адекватных состоянию здоровья студентов форм и методов организации занятий физкультурой, предоставление им возможности выбора различных форм и методов организации самостоятельных занятий, где преподаватель выступает в качестве консультанта. Медицинские и психологические предпосылки построения частных методик занятий физической культурой со студентами специальной учебной группы заключаются в необходимости знания состояния здоровья, физического развития, психологических особенностей личности

студента, поскольку характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Био-педагогический смысл физической культуры для студентов специальной учебной группы – физкультурное воспитание и самовоспитание личности студента, соматическое, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, играми, двигательной рекреацией. Одной из центральных проблем физического воспитания студентов специальной учебной группы является проблема повышения уровня общей двигательной активности таких студентов. Студенты данной группы в подавляющем большинстве страдают так называемой кинезофобией, т.е. боязнью движений. Для противодействия физкультурной пассивности студентов специальной учебной группы, необходимо отойти от жёсткой регламентации занятий по физической культуре, особенно на 1 курсе обучения, и сочетать их с самостоятельными занятиями по заданиям. Подбор адекватных состоянию здоровья студентов форм и методов организации занятий физкультурой, предоставление им возможности выбора различных форм и методов организации самостоятельных занятий, где преподаватель выступает в качестве консультанта. Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной учебной группы должна иметь структуру аналогичную структуре для студентов других учебных групп (основной и подготовительной), т.е. иметь две части: базовую и вариативную. Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Он включает в себя обязательные занятия физической культурой в рамках учебного расписания, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия вне учебного расписания, т.е. систему педагогических воздействий, направленную на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Вариативный компонент программы должен отражать специфические особенности работы с этим контингентом студентов, связанные с решением коррекционных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач, которые учитывают особенности психофизического развития, состояния здоровья, сохранённых функций. Медицинские и психологические предпосылки построения частных методик занятий физической культурой со студентами специальной учебной группы заключаются в необходимости знания состояния здоровья, физического развития, психологических особенностей личности студента, поскольку характеристика объекта педагогических воздействий

является исходным условием любого процесса образования. Практическая деятельность преподавателя требует знания основного дефекта, его клинического проявления, качественного своеобразия, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Эти сведения необходимы преподавателю для того, чтобы не навредить, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности студента, а также контролировать оптимальный путь коррекции и развития. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации при работе со студентами специальной медицинской группы осуществляется в объединении их в относительно однородные группы. Первичная дифференциализация происходит во время врачебно-физкультурного осмотра. Сильным побудительным стимулом в создании хорошей мотивации к занятиям является стремление студентов к правильной, хорошей осанке, пропорциональному развитию скелетной мускулатуры. Занятия должны обеспечивать не только устранение функциональных нарушений, но и помогать студенту, приобрести необходимые для будущей профессии двигательные умения и навыки, чтобы обеспечить высокую трудоспособность молодого специалиста. Со студентами специальной учебной группы целесообразно придерживаться общепринятой структуры построения занятия. Специальные упражнения подбираются с учетом основного заболевания и включаются в основную часть занятия. Содержание практических занятий по физической культуре со студентами специальной учебной группы должно быть различным с учетом времени их проведения в течение дня и соответствовать основным задачам, решаемым в каждой его части, а также программе физической культуры для высшей школы. Физические упражнения не должны быть трудными для выполнения, но быть эмоционально окрашенными. Комбинация гимнастических и циклических упражнений должна быть доступна для выполнения. Последовательность упражнений, включаемых в подготовительную часть занятия, заключается в преимущественном начальном участии мелких и средних мышечных групп, а затем постепенно включаются упражнения для всей большей мышечной массы. Наиболее «нагрузочные» упражнения связаны с участием в работе мышц спины, живота, ног. Характерным для этой части занятия является большое количество одновременных движений в нескольких суставах, доступных по координации. Упражнения с сочетанной работой мышц ног и плечевого пояса больше всего стимулируют обмен веществ и кровообращение, активизируют работу ЦНС. Основная часть занятия должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» – специальными упражнениями, в выполнении которых участвуют многие мышечные группы, большая часть мышечной

массы тела. Упражнения могут выполняться не только в положении стоя, но и во многих других – лежа, упорах и т.д. Сложные в координационном плане упражнения могут выполняться в различном темпе, медленном, среднем или быстром, исходя из конкретных физических возможностей занимающихся студентов. Включаются также упражнения со смещением центра тяжести тела – на равновесие, упражнения, корригирующие нарушения осанки студента. Главной задачей основной части занятия является уже не столько воздействие на эмоционально-психическую сферу, сколько тренировка опорно-двигательного аппарата, кардио-респираторной системы при различных условиях энергообеспечения мышечной деятельности, развитие основных физических качеств – быстроты, силы и выносливости у студентов специальной учебной группы. Наиболее широко должны быть представлены упражнения, предназначенные для создания и укрепления мышечного «корсета» позвоночника, мышц спины, брюшного пресса, ягодичных мышц, мышц бедра и голени. Особенно целесообразно увеличить количество движений для тазобедренных суставов во всех направлениях, используя различные исходные положения – стоя, лежа, в упорах, висах, сидя и других. Упражнения с махом ног в различных направлениях, наклонах туловища, приседаниях, подскоках следует выполнять в сочетании с движениями рук в статике и динамике. Серии этих упражнений наиболее трудны для выполнения данному контингенту студентов. Необходимо помнить, что пиковые нагрузки на кардио-респираторную систему не должны быть продолжительными по времени и должны соответствовать уровню физической подготовленности студентов. В третьей, заключительной части занятия выполняются упражнения с мячами – ловля, передачи, броски в цель, удары по мячу ногой или рукой, игровые упражнения с мячом, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачей заключительной части занятия является выведение организма студента из состояния повышенной двигательной деятельности и подготовка к последующей умственной деятельности. При выполнении упражнений в этой части занятия важно уделить внимание нормализации психоэмоциональной сферы студента, снять возникшее в ходе занятия утомление, улучшить способность к вниманию и концентрации, координации и ориентации двигательных действий студента.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления.

Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2013. – 123 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.
3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 180 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.

УДК 796.015.86

ГРНТИ 77.03.(31,33,35,37,39,41)

ПОСЛЕДСТВИЯ ДИССИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

THE EFFECTS OF DISSIMULATION IN SPORTS

Валеев Валерий Евгеньевич

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: диссимуляция в спорте, заболевания и травмы у спортсменов, формирование «порочной спирали», спортивный прогноз.

Key words: dissimulation in sports, diseases and injuries in athletes, the formation of a «vicious spiral», sports prediction.

Аннотация. Под диссимуляцией в спорте понимается сокрытие спортсменом имеющегося у него заболевания или травмы. Основная опасность диссимуляции в спорте заключается в формировании «порочной спирали», когда диссимуляция существующих проблем со здоровьем спортсмена начинает усиливаться под действием физических и эмоциональных нагрузок, приводя не только к переутомлению, но и к развитию серьезных отклонений в состоянии спортсмена. Как правило, если диссимуляция выявлена поздно, то прогноз для спортсменов не благоприятен – им приходится прерывать спортивную карьеру для длительного восстановления своего здоровья.

Под диссимуляцией в спорте понимается сокрытие спортсменом имеющегося у него заболевания или травмы [1].

Диссимуляция – это чаще всего действие умышленное, предпринимаемое с личными целями. Среди «диссимулянтов» встречаются лица, поступающие в учебные заведения, стремящиеся устроиться на работу с повышенными требованиями к состоянию здоровья.

Диссимуляция нередко может полностью дезориентировать не только тренера, но и спортивного врача при оценке состояния здоровья спортсмена, что в свою очередь мешает правильно организовать тренировочный процесс и является причиной развития как различных заболеваний, так и серьёзных травм [2].

«Вынужденную диссимуляцию» нередко можно наблюдать при сочетании интенсивной тренировки с напряженной работой или учебой, в частности с экзаменационной сессией у студентов, активно занимающихся спортом. Это существенно отражается на состоянии нервной системы спортсмена. Не следует рассматривать спортивную тренировку или соревнование во время сессии как активный отдых, как это иногда делается. Не надо забывать, что интенсивная умственная работа требует огромного напряжения всего организма, всех его систем и органов.

Так же действия тренера, могут способствовать возникновению «вынужденной диссимуляции», например, из-за неправильной организации и методики тренировок и обучения, создающие условия для возникновения перегрузки организма. К ним относятся нарушения принципов методики, т. е. последовательности и доступности упражнений, неправильное планирование тренировок, когда динамика нарастания физической нагрузки опережает уровень роста функционального состояния. Отсутствие постепенности после каких-либо перерывов в тренировке; пренебрежение общей физической подготовкой; однообразие нагрузки; неправильное сочетание работы и отдыха; раннее начало тренировок после болезни и т. д. И спортсмены доверяющие своим тренерами, терпят патологические изменения в своём организме, считая их следствием своей «плохой подготовленности» [1].

Порой сами спортсмены, особенно высокого уровня, диссимилируют для того что бы выступить на соревнованиях и получить важное для их карьеры достижение, как например бой 2016 года между Пакьяо и Мэйуэзер. Пакьяо скрыл травму, чтобы его допустили до боя.

Однако формы и способы диссимуляции в спортивной практике до настоящего времени исследованы недостаточно, отсутствует классификация проявлений диссимуляции, нет надежных критериев ее распознавания.

Избранная спортсменами форма диссимуляции во многом зависит от того, в какой степени они могут критически осознать, что именно из особенностей их поведения воспринимается окружающими как признак болезни. Проявления диссимуляции зависят также от того, насколько имеющиеся психопатологические особенности позволяют спортсменам контролировать свое поведение. Таким образом, способность к диссимуляции свидетельствует о частичной критике к своим болезненным переживаниям. В то же время наличие диссимуляции отражает

недостаточный учет спортсменами всех особенностей реальной ситуации и недостаточно полное прогнозирование последствий своего состояния и поведения [3].

Основная опасность диссимуляции в спорте заключается в формировании «порочной спирали», когда диссимуляция существующих проблем со здоровьем спортсмена начинает усиливаться под действием физических и эмоциональных нагрузок, приводя не только к переутомлению, но и к развитию серьёзных отклонений в состоянии спортсмена. Как правило, если диссимуляция выявлена поздно, то прогноз для спортсменов не благоприятен – им приходится прерывать спортивную карьеру для длительного восстановления своего здоровья [2].

Наиболее информативными клиническими признаками диссимулятивного поведения являются признаки эмоциональной напряженности; внутренней недоступности; диссоциация поведения с нарастанием вне наблюдения тренера, товарищей по команде и врачей; стереотипность поведения и высказываний.

Исследователи выделяют ряд форм диссимулятивного поведения, отражающих динамику скрываемого заболевания. Наиболее простая форма диссимуляции у спортсменов – так называемая аутистическая форма, при которой спортсмены, стремясь скрыть имеющиеся болезненные переживания, ограничивают контакты с окружающими. Сильные переживания могут сопровождаться более «рационалистическими» приемами доказательства здоровья: заболевание маскируется внешне логичной, но, в сущности, односторонней интерпретацией фактов. Переход болезненного процесса на более глубокие регистры нередко влечет за собой непоследовательные противоречивые, паралогичные попытки диссимуляции, лишь обнажающие выраженность патологических нарушений. Избирательный отказ от беседы о состоянии здоровья при формальной доступности контакту также может быть проявлением диссимуляции (негативистическая форма) [3].

Для распознавания диссимуляции большое значение имеют данные тщательного интервьюирования, указывающие на перенесенные в прошлом болезненные состояния. При диссимуляции, несмотря на скупой, формальный и уклончивый характер ответов спортсменов, не позволяющий выявить всю тяжесть патологического состояния, всегда в той или иной форме сохраняется симптоматика, которую невозможно диссимулировать – специфические особенности мышления в виде некоторой непоследовательности, соскальзываний, особенностей эмоциональных проявлений. Некоторые характерные черты проявляются и в манере поведения, его вычурности, в неадекватности мимики, свойственной угловатой моторике. Существенную помощь в распознавании диссимуляции оказывают психологические методы обследования [2].

Литература

1. Информационный сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/2899177/page:30/>. – 2006 (дата обращения 10.04.2018)
2. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://sekretoynet.com/chto_takoe_predstartovaya_lihoradka/. – 2008 (дата обращения 10.04.2018)
3. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : https://studwood.ru/1810444/meditsina/ponyatie_dissimulyatsii – 2011 (дата обращения 10.04.2018)

УДК 796.015.864

ГРНТИ 77.03.09

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE ORGANISM IN THE COURSE OF THE OCCUPATIONS AEROBICS

Вильникова Наталья Леонидовна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

Лесосибирский педагогический институт

филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия

Ключевые слова: фитнес-аэробика, здоровье, физическая активность, степ-аэробика, работоспособности, фитнес-программа.

Key words: fitness aerobics, health, physical activity, step aerobics, working capacity, fitness program.

Аннотация. В данной статье рассматривается сложность объективного определения индивидуальной величины нагрузки сдерживает широкое применение этого средства физического воспитания. Чаще тренировки строятся с учетом самочувствия занимающихся и интуиции преподавателя, которому бывает трудно визуально проследить динамику физического состояния и вовремя дать соответствующие рекомендации, оценить эффективность и оздоровительную ценность предложенной методики.

Важнейший фактор, определяющий жизнь нового тысячелетия, – борьба за здоровье в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок и гипокинезии приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебному труду и профессиональному росту. Панацеей от всех болезней в двадцать первом веке становится здоровый образ жизни, который немислим без активных занятий физическими упражнениями. В настоящее время у женщин, которые следят за своим здоровьем, лидирующую позицию по популярности

занимает фитнес-аэробика. Одна из главных причин такой популярности заключается в большом разнообразии ее видов: классическая, степ, аква, тай-бо, слайд, пилатес, йога, и многие другие – всего более 40 видов, которые постоянно развиваются и совершенствуются. Однако такое разнообразие аэробики создает определенные методические проблемы в дозировании физической нагрузки, так как вышперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям, и, прежде всего, по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающихся. Оздоровительные программы фитнес-аэробики привлекают своей доступностью, эмоциональностью, возможностью улучшить фигуру, осанку, развить физические качества. Однако сложность объективного определения индивидуальной величины нагрузки сдерживает широкое применение этого средства физического воспитания. Чаще тренировки строятся с учетом самочувствия занимающихся и интуиции преподавателя, которому бывает трудно визуально проследить динамику физического состояния и вовремя дать соответствующие рекомендации, оценить эффективность и оздоровительную ценность предложенной методики. Поэтому многие из приступивших к занятиям фитнес-аэробикой превышают допустимый уровень нагрузки. Это приводит к перетренировке, травмам, потере мотивации. В связи с этим является важным вопрос оптимизации физической нагрузки в процессе занятий фитнес-аэробикой. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте 20–35 лет, имеющих средний уровень физической подготовленности и занимающихся регулярно фитнес аэробикой в течение года. Разработка программ включала подбор средств различных видов физической активности, составление целенаправленных комплексов упражнений, определение параметров нагрузки. Суть эксперимента заключалась в том, что последовательно в течение трех недель проводили по три занятия в одном недельном цикле (понедельник, среда, пятница) в одно и то же время (17–18 ч). Общая продолжительность каждого – 60 минут, включая разминку. Женщины выполняли комплексы упражнений средней сложности: на первой неделе – классической аэробики, на второй – степ-аэробики, на третьей – пилатес. В каждом недельном цикле темп музыкального сопровождения от занятия к занятию постепенно повышался: на первом занятии – 126–130 акц/мин, на втором – 131–135 акц/мин, на третьем – 136–140 акц/мин. В течение каждых пяти минут во время всего занятия у испытуемых фиксировали ЧСС. Затем определяли минимальную, максимальную и среднюю ЧСС. Получены результаты, характеризующие динамику основных статистических показателей ЧСС женщин в зависимости от темпа выполнения различных видов оздоровительной аэробики. Они свидетельствуют, что средняя

величина ЧСС при выполнении комплекса упражнений классической аэробики, гармонично сочетающего в себе физическую нагрузку на различные части тела, в течение всего занятия у испытуемых была самой высокой при среднем темпе музыки (131–135 акц/мин) и составила 138 уд/мин. С дальнейшим повышением темпа музыкального сопровождения этот показатель уменьшился и стал практически равным самому низкому темпу музыки (126–130 акц/мин). Почти такая же динамика свойственна средней максимальной и средней минимальной величинам ЧСС у занимающихся. При выполнении женщинами комплекса упражнений степ-аэробики, которая считается наиболее физически трудной, с преимущественной нагрузкой на нижнюю часть тела, в течение 60 минут занятий средняя величина ЧСС при различном темпе выполнения упражнений была значительно выше, чем на занятиях классической аэробики. Причем самый высокий показатель средней ЧСС (145 уд/мин) зафиксирован при минимальном темпе музыки (131–135 акц/мин). С дальнейшим повышением темпа музыкального сопровождения до 136–140 акц/мин ЧСС уменьшилась в среднем на 15 уд/мин. Такая же ситуация сложилась и со средней и максимальной величиной ЧСС. То есть установленная зависимость ЧСС от темпа музыки имеет практически отрицательную линейную характеристику. А это свидетельствует о большой вариативности реакций сердечно-сосудистой системы на возрастающие физические нагрузки при занятиях степ-аэробики. Аналогичная картина наблюдалась и при выполнении комплекса упражнений пилатес, который в равной степени воздействует на верхний и нижний пояс тела. Однако средние показатели ЧСС во время занятий пилатес при различном темпе музыкального сопровождения были существенно ниже, чем те, которые зафиксированы при исследовании не только степ-аэробики, но и классического ее исполнения. Средняя величина ЧСС у женщин в течение всего занятия была самой высокой при минимальном темпе музыки (126–130 акц/мин). С дальнейшим повышением темпа музыкального сопровождения этот показатель хотя и незначительно, но уменьшался, при этом средняя минимальная и максимальная ЧСС наибольших своих значений достигла во время выполнения в среднем темпе (131–135 акц/мин).

Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Выявленная зависимость ЧСС от темпа музыкального сопровождения на занятиях классической аэробики позволяет утверждать, что для молодых женщин среднего уровня функциональной подготовленности оптимальной физической нагрузкой оздоровительной направленности обладают комплексы упражнений средней сложности, выполняемые с интенсивностью, соответствующей темпу музыки – 131–135 акц/мин.

2. Для молодых женщин среднего уровня функциональной подготовленности при занятиях степ-аэробикой и пилатес наиболее оптимально их музыкальное сопровождение в темпе 126–130 акц/мин. Дальнейшее повышение темпа музыки приводит к снижению исследуемого показателя. Причина такого снижения заключается, прежде всего, в уменьшении амплитуды выполнения упражнений за счет повышения их темпа, а, следовательно, и физической нагрузки занимающихся. То есть амплитуда выполнения упражнений в степ-аэробике для данной категории лиц в большей мере влияет на величину физической нагрузки, чем их темп.

Предлагаемый подход к оптимизации физической нагрузки в процессе занятий фитнес-аэробикой может быть использован в работе с различным контингентом, независимо от его возраста, пола и уровня функциональной подготовленности и будет являться эффективным средством повышения общей физической подготовленности и работоспособности, развития физических качеств. А также будет стимулировать появление у студенток интереса к своему здоровью и физическому состоянию, способствовать формированию потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями. Очевидно, что появление современных и усовершенствованных фитнес-программ – естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры и отечественной системы физического воспитания.

Литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация физической культуры: Учебник для студентов вузов / С. П. Евсеев – Москва : Академия 2014. – 448 с.
2. Ким, Н.И., Дьяконов, М.С. Теория и методика проведения занятий по фитнесу: Учебное пособие / Под ред. Н.И.Ким, М.С.Дьяконов – Москва : Советский спорт 2006. – 165 с.
3. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
4. Кочеткова, Т.Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т.Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.
5. Мясинченко, Е.Б. Теория и методика проведения занятий аэробикой : Учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мясинченко. – Москва: Академия, 2014. – 136 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ «ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ» У СПОРТСМЕНОВ

FEATURE PRE-LAUNCH STATUS “PRE-START APATHY” IN ATHLETES

Габова Галина Ивановна

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: предстартовые состояния, «предстартовая апатия», подготовка к соревнованиям, пониженная эмоциональная возбудимость.

Key words: prelaunch states, “prelaunch apathy”, preparation for competitions, reduced emotional excitability.

Аннотация. Предстартовое состояние связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях (эмоциональный компонент) и проявляется по-разному. У спортсменов, в связи с индивидуально-психологическими особенностями, опытом выступлений, предсоревновательные состояния имеют различную интенсивность. Важной характеристикой предстартовых состояний является уровень эмоционального возбуждения или торможения, который может способствовать повышению или снижению результативности, не зависимо от степени его готовности к соревновательной деятельности. «Предстартовая апатия» является неблагоприятной реакцией и способна ухудшить результат выступления, не зависимо от уровня подготовки спортсмена.

На крупных соревнованиях почти половина неудачных выступлений связана с ухудшением психических состояний спортсменов, изучение которых необходимо для лучшей профилактической работы.

Психическое состояние, связанное с соревнованиями – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени (при этом конкретность будет обусловлена мотивами и силой мотивации, актуальность отрезка деятельности – характером решаемых задач и целей).

«Предстартовая апатия» (ПА) – характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена.

ПА – неблагоприятное психическое состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Эти состояния возникают независимо от воли спортсмена и очень трудно поддаются произвольной регуляции. ПА возникает тогда, когда максимальный уровень психического напряжения резко

падает. Чаще всего ПА является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Для ПА характерны следующие проявления:

- преобладание торможения над возбуждением, возникновение охранительного торможения. Вегетативные сдвиги незначительные (снижение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, малая подвижность);
- снижение отчетливости ощущений и восприятий, интенсивности внимания, мыслительной активности. Пониженная эмоциональная возбудимость, плохое настроение;
- замедленные движения, длительное сохранение даже неудобных статических поз. Более тихая и менее выразительная, чем обычно, речь. Пониженная реактивность, зевота, сонливость;
- неуверенность и даже потеря веры в свои силы и успех, безразличие к окружающему и к предстоящей предсоревновательной борьбе, нежелание участвовать в соревновании [1].

Кроме того, у спортсменов с ПА наблюдается относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Этому состоянию соответствуют вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности. ПА характеризуется недостаточным уровнем возбудимости ЦНС, увеличением времени двигательной реакции. ПА не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Однако развивающееся во время ПА торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение [2].

Такое состояние чаще бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть [2].

Однако указанное предстартовое состояние не является врождённым, и формируются у человека в соответствии с развитием ЦНС и возникновением личного опыта в выполнении различной физической нагрузки в различных условиях ее осуществления (игра, физическое упражнение гимнастического характера, спортивные соревнования и др.). Вот почему у детей младшего возраста, как правило, реакция предстартового состояния отсутствует и появляется обычно в возрасте 7–8 лет. Исследования выраженности стартового состояния в двух группах детей 9–10 и 10–12 лет, не занимавшихся спортом, при работе на велоэргометре, в лабораторных условиях показало, что учащение сердцебиений (ЭКГ-контроль) в стартовом состоянии (сидя на велоэргометре) было более выраженным в группе детей 11–12 лет (учащение на 20 уд/мин), чем у группы 9–10-летних (на 9 уд/мин). Последнее подтверждает положение, что стартовая реакция формируется в процессе онтогенетического развития человека. В период полового созревания благодаря наблюдающемуся значительному повышению функциональности ЦНС стартовая реакция у подростков 13–15 лет даже может превысить реакцию пульса на старте у взрослых с аналогичной предстартовой реакцией [1].

Таким образом, состояния, возникающие перед соревновательной деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения [3].

Литература

1. Информационный сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/2899177/page:30/> – 2006 (дата обращения 04.04.2018).
2. Информационный сайт «Лекции.Ком» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://lektsii.com/1-69479.html> (дата обращения 04.04.2018).
3. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://sekretovnet.com/chto_takoe_predstartovaya_lihoradka/ – 2008 (дата обращения 04.04.2018).

ЗНАЧИМОСТЬ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В БОКСЕ

THE IMPORTANCE OF MODEL CHARACTERISTICS IN BOXING

Глинский Вадим Иванович

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: моделирование в спорте, модели в боксе, модельные характеристики, основные группы моделей, модели боя в боксе.

Key words: modeling in sports, models in Boxing, model characteristics, the main groups of models, models of fight in Boxing.

Аннотация. Сегодня моделирование широко применяется как в спорте вообще, так и боксе в частности. Базовые модели разрабатываются с учётом их достижения к определённому сроку и носят информационный характер, перспективные – на основе прогноза развития спортивных достижений. Теоретически модели описывают и объясняют совокупность явлений некоторых сторон подготовленности боксёров, математические – базируются на результатах корреляционного, факторного, регрессионного и дисперсионного анализа. Модельные характеристики и их значения необходимо рассматривать как ориентиры, которых должны достичь занимающиеся в возрастных параметрах и на разных этапах подготовки. При игнорировании использования различных модельных характеристик учебно-тренировочный процесс теряет свою целенаправленность, конкретность и результативность.

Сегодня моделирование широко применяется как в спорте вообще, так и боксе в частности. С каждым годом увеличивается число технических средств и тренажеров, с помощью которых моделируется деятельность спортсмена. Модельные показатели разработаны на этапе спортивной ориентации, отбора, а также на всех этапах многолетней подготовки спортсменов к рекордным результатам. Моделирование применяется в физической, тактической, психологической подготовке современного боксера.

Модельные показатели физического развития, уровня функционирования отдельных систем организма, параметров психической устойчивости для каждого этапа подготовки ориентированы на возраст спортсмена. С этими целями применяются специальные тесты педагогического, психологического, медицинского и медико-биологического контроля, определяющие успешность и своевременность (соответствие возрасту, спортивному стажу) прохождения каждого из этапов спортивного пути.

При игнорировании использования различных модельных характеристик учебно-тренировочный процесс теряет свою целенаправленность, конкретность и результативность.

Анализ научно-методической литературы показал, что определённый комплекс параметров и составляет некую модель, мысленно представленную или материально реализованную систему, которая, отображая или воспроизводя объекты исследования, способна замещать его так, чтобы при её изучении представлять новую информацию об этом объекте. Одно из основных требований здесь состоит в том, что изучаемый процесс в результате моделирования должен стать формализованным, обозримым в целом и в деталях. В связи с этим на основе понимания целей моделирования и последовательности ориентации на них в практической деятельности можно получить обобщённые выводы относительно объекта исследования, не прибегая к рассмотрению отдельных частных параметров [1].

Базовые модели разрабатываются с учётом их достижения к определённому сроку и носят информационный характер, перспективные – на основе прогноза развития спортивных достижений. Теоретически модели описывают и объясняют совокупность явлений некоторых сторон подготовленности боксёров, математические – базируются на результатах корреляционного, факторного, регрессионного и дисперсионного анализа [1].

Модельные характеристики и их значения необходимо рассматривать как ориентиры, которых должны достичь занимающиеся в возрастных параметрах и на разных этапах подготовки [2, с. 92]. В спорте, как считают В. Петровский (1978), В. Платонов (1984) и другие, выделяются самые различные модели, относящиеся к двум основным группам.

В первую из них входят:

- модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимые для достижения заданного результата;
- модели, характеризующие основные стороны подготовленности боксёра и обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность;
- морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем и их частей, обеспечивающие соответствующий уровень подготовленности и соревновательной деятельности.

Вторая группа моделей охватывает:

- модели крупных структурных образований тренировочного процесса – этапов многолетней подготовки, макроциклов и переподготовки;
- модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;
- модели тренировочных занятий и их частей;
- модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

О.П. Фролов (1976), исследуя физические возможности боксёров, отмечал: «Степень приближения индивидуальных показателей боксёров к модельным характеристикам будет служить основанием для прогнозирования спортивных достижений и соответствующих рекомендаций по программе тренировок».

Поэтому тренер-педагог, занимаясь со своими воспитанниками и исходя из возможности подопечных, своего опыта, основанного на научном предвидении и познании устойчивых закономерностей развития явлений, старается спрогнозировать модель их спортивного будущего. Модельные характеристики сильнейших боксёров отражают требования, предъявляемые видом спорта, и могут служить надёжным ориентиром в подготовке начинающих боксёров, так как охватывают наиболее значимые аспекты спортивного совершенствования:

- показатели соревновательной деятельности;
- специальная физическая подготовленность;
- техническая подготовленность;
- тактическая подготовленность;
- функциональная подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- морфологические особенности;
- возраст и спортивный стаж.

Моделью современного боксёра экстра-класса являются искусные спортсмены с жёстким, агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающие нокаутирующим ударом и владеющие комбинационной формой боевых действий, способные вести бой в высоком темпе на разных дистанциях в течение всех раундов поединка.

Ещё одним интересным направлением в спортивном моделировании, в частности в боксе, является разработка, и апробация различных моделей боя. Под моделью боя понимается такое его содержание, которое, воспроизведя соревновательное содержание, способно замещать его так, что изучение даёт новую информацию об этом бое.

Это направление является неотъемлемой частью моделирования соревновательной деятельности, предусматривающее интенсификацию режима работы организма в тренировке за счёт максимального приближения его на определённых этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований.

Примером применения данного метода в тренировочном процессе боксёров является проведение спаррингов в условиях, близких к соревновательным.

Применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами:

в «рваном» темпе, с неожиданными и ускорениями и рывками;

боевые тренировки устраивают под открытым небом, при неблагоприятных метеорологических условиях (ветре, жаре, холоде), при плохом освещении, на плохом ринге;

тренировочные бои проводят в начале занятий, сразу после боевой разминки. Применяют даже тренировки типа «спарринги» в часы, соответствующие времени предстоящих соревнований (такие тренировки могут проводиться несколько дней подряд в соответствии с днями боёв на турнире).

При моделировании условий соревновательных боёв прибегают к частой смене «свежих» противников разной манеры ведения боя и физических данных (через 1 мин), которые поочерёдно боксируют с одним боксёром, создают неравные условия, когда один спортсмен боксирует с двумя или тремя противниками одновременно [3, с. 8].

Литература

1. Кузнецов, В.В. Научные основы «моделей сильнейших спортсменов» / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Вып. 2. – Москва : Изд-во ВНИ-ИФК, 1975. – С. 24–26.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва : Изд-во ФиС, 1983. – 176 с.
3. Гаськов, А.В. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки боксёровоюношей на разных этапах подготовки : метод. Рекомендации / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – С. 2–10.

УДК 796.09
ГРНТИ 77.31.03

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФРИСТАЙЛОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ORGANIZING AND HOLDING COMPETITIONS BY THE FREESTYLERS OF BASIC TRAINING

Губина Марина Дмитриевна

Научный руководитель: О.Н. Бобина, канд. пед. наук, зав. кафедрой
спортивных дисциплин и высшего спортивного мастерства

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: спорт, соревновательная деятельность, подготовка, спортивная мотивация.

Key words: sport, competitive activity, preparation, sports motivation.

Аннотация. В статье представлена модель организации и проведения соревнований в структуре учебно-тренировочного процесса фристайлистов, позволяющая

на начальном этапе подготовки создавать педагогически целесообразные условия повышения мотивации к занятиям данным видом спорта.

Фристайл – один из самых молодых и зрелищных олимпийских зимних видов спорта. В настоящее время среди подрастающей молодежи фристайл пользуется большой популярностью. Этот вид спорта с его зрелищной, эмоциональной, захватывающей динамикой, который включает в себя разнообразные технические элементы, не может оставить равнодушным практически никого.

Первый этап спортивной подготовки во фристайле – это этап начальной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл предусматривает минимальный возраст лиц для зачисления в группы – 7 лет, продолжительность этапа – 3 года. Существуют требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта фристайл; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фристайл [1].

Не случайно формирование устойчивого интереса к занятиям спортом для юных спортсменов в ФССП занимает первое место, ведь удержать в этом возрасте ребенка в спорте – это одна из сложных задач.

Анализ сохранности контингента занимающихся в отделении фристайла ДЮСШ зимних видов спорта г. Томска показал высокий процент отсева детей на начальном этапе подготовки. Среди причин отсева – снижение мотивации к занятиям этим видом спорта. В свою очередь, одной из причин снижения мотивации является неудовлетворенность соревновательной деятельностью.

Спортивное соревнование – это яркое, эмоциональное состязание людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности. Четко, грамотно, красочно организованные соревнования – залог успешности мероприятия, как с позиции участников, так и зрителей.

Следует отметить, что поиск новых методов организации соревновательной деятельности в разных видах спорта в последнее время ведется достаточно активно. Однако в основном моделированием охватываются процессы тренировки спортсменов высокого уровня (В.Ф. Борзов, 1980; С.В. Малиновский, 1981; В.В. Житлов, 1986; Б.Н. Шустин, 1995; М.Е. Бурдина, 2009, и др.), а соревновательная деятельность в рамках учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки практически не затрагивается [3].

Таким образом, в теории и практике соревновательной деятельности сложилось научное противоречие между потребностью в реализации этой деятельности, как одного из условий методологически верного построения системы тренировок, и невозможностью ее реализации в связи с недостаточной разработанностью организационно-методических основ применения соревнований, как средства подготовки фристайлистов на начальном этапе многолетней спортивной подготовки.

Исходя из выделенного противоречия определена проблема исследования, которая состоит в недостаточной разработанности технологии организации соревнований, как средства повышения мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе подготовки во фристайле.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать авторскую технологию проведения соревнований, как средства повышения мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе многолетней подготовки во фристайле.

В качестве объекта исследования был определен процесс соревновательной деятельности во фристайле, а предметом исследования – технология организации и проведения соревнований у занимающихся фристайлом на этапе начальной подготовки. В основу рабочей гипотезы исследования было положено предположение о том, что использование авторской технологии проведения соревнований на этапе начальной подготовки обеспечит эффективное формирование мотивированности к занятиям фристайлом и сохранность контингента занимающихся.

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы зимних видов спорта г. Томска. В исследовании приняли участие школьники, обучающиеся в группах начальной спортивной подготовки, родители детей, занимающихся фристайлом, тренеры-преподаватели.

Суть эксперимента заключалась в разработке технологии проведения соревнований для начинающих фристайлистов, учитывающей особенности данного вида спорта, а так же проведение серии соревнований с использованием этой технологии.

К специальным условиям проведения учебных соревнований мы отнесли: включение эмоциональных элементов в начале, входе и по завершению соревнований.

Для этого мы использовали:

- музыку,
- оформление старта и финиша яркими флагами, воздушными шарами,
- показательные выступления спортсменов этого и других видов спорта,
- реконструкции пьедестала (вырезали из снега),

- приглашения для вручения медалей чемпионов во фристайле,
- памятные подарки и грамоты для всех участников соревнований,
- подготовка фото и видео-отчета о соревнованиях и размещение его на сайте школы.

Для того, чтобы определить эффективность разработанной технологии в начале и в конце эксперимента было проведено анкетирование участников исследования, в процессе которого обнаружилось следующее.

Опрос тренеров-преподавателей до начала эксперимента показал, что из перечисленных причин отсева новичков во фристайле являются: здоровье, неудобное расположение тренировочного склона, опасение получения травм, нарушения в методике подготовки, снижение устойчивого интереса к виду спорта. На вопрос анкеты: «Имеют ли соревнования высокое значение для повышения заинтересованности к занятиям фристайлом?» – 100% респондентов дали положительный ответ. Соревнования должны быть яркими и четко организованными подтвердил каждый тренер-преподаватель, но входе анкетирования выяснилось, что значительная доля тренерского состава (80% ответов) ответили, что для подготовки соревнований отводит не более одного дня и 20% ответили от 2 до 3 дней.

Анкетирование занимающихся показало, что активное участие начинающих фристайлистов в соревнованиях повышает их заинтересованность к занятиям в спортивной секции, желание выступать на соревнованиях высказали 94% респондентов. На взгляд опрошенных, основным фактором участие в соревнованиях является награда в виде медали, грамоты и символического подарка (91,5% ответов). По общим правилам соревнований призы даются только первым трем местам, что сказывается на интересе юного спортсмена, 75% занимающихся ответили, что после не удачных выступлений в соревнованиях у них появилась мысль уйти из спорта. На вопрос анкеты «Как прошли соревнования?» больше половины занимающихся ответили «средне» (61% ответов), «отлично» (17% ответов), «хорошо» (19% ответов), «плохо» (3% ответов). На оценку соревнований повлияли такие факторы: неисправная колонка, не оформленная зона страта и финиша, отсутствие грамот для всех участников соревнований и поощрительных призов, отсутствия ощущения соревнований.

Ответы на вопросы анкетирования родителей занимающихся показали, что более 70% не понравились соревнования. Причинами были плохая организованность как соревновательного элемента, так и эмоционального. 49% респондентов ответили, что на соревнованиях была плохо организована выдача нагрудных номеров, не готовы были протоколы по окончании соревнований и не яркое открытие и закрытие

соревнований. По результатам анкетирования 55,6% родителей считают, что соревнования – это одна из главных причин, почему их дети ходят на секцию фристайл. Более 45% родителей готовы помогать и участвовать в организации и проведения соревнований.

Значимость данного вопроса подтверждается общими сведениями, имеющимися в ДЮСШ Зимних видов спорта, согласно которым отсев в спортивных секциях в течение первого года занятий в среднем достигает 79%.

Из чего следует, чтобы повысить результативность учебно-тренировочного процесса фристайлистов на начальном этапе подготовки для проведения соревнований должно стать создание специальных условий, направленных на формирование соревновательного опыта, поддержку и сохранение устойчивой мотивации, а в конечном итоге – на снижение отсева детей в данном виде спорта.

По завершению эксперимента было вновь проведено анкетирование.

Тренеры-преподаватели на вопрос «Какое было настроение спортсменов на первой тренировке после соревнований?» – ответили 100% «отлично». Они отметили, что спортсмены были на эмоциональном подъеме, что способствовало к хорошим результатам на тренировке каждого из них. Что касается, вопроса времени для подготовки соревнований тренеры-преподаватели дали единогласный ответ «от одной до двух недель».

Результаты анкетирования занимающихся показало, что организация и проведения соревнований было «отлично» (95% ответов). Более 60% ответов дали спортсмены, что больше всего понравилось показательное выступление Тюменцева В.Ю. участника Олимпийских игр (2002 г.). Оформление пьедестала для награждения, вырезанного из снега отметило 64% занимающихся. Музыкальное сопровождение из мультфильмов оценило 61% опрошенных респондентов. На вопрос «Будете ли Вы продолжать заниматься фристайлом?» – 97% спортсменов ответили «да».

Итоги анкетирования родителей показало, что соревнования прошли на высоком уровне (93% ответов). Родители отметили, что соревнования были настоящим «спортивным праздником» (54% ответов) и готовы продолжать участвовать в организации и проведения соревнований (75% ответов).

Анализ сохранности контингента занимающихся в отделении фристайла ДЮСШ зимних видов спорта г. Томска показал, что по окончании соревновательного сезона в 2017 г. в группах осталось 50% занимающихся, а в сезоне 2018 г. в группах осталось 73% занимающихся. Исходя из этого отсев уменьшился на 23%.

Как показали результаты эксперимента, проведение в структуре учебно-тренировочного процесса соревнований по разработанной нами технологии позволяет позитивно настроить ребенка на дальнейшее участие в соревнованиях, которые в достаточной степени влияют на повышение у них мотивации к продолжению занятий спортом, в результате чего уменьшается отсев в группах.

Литература

1. Официальный сайт комитета по физической культуре и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kfis.spb.ru> (дата обращения: 30.03.2018)
2. Зайцев, А. А. Соревновательная деятельность футболистов групп начальной подготовки / А. А. Зайцев, П. Ф. Ежов, //Вестник тамбовского университета. – 2013. – № 12(128). – С. 211–213.
3. Вержбинский, И. В. Соревновательная деятельность как компонент учебно-тренировочного процесса в дзюдо / И. В. Вержбинский // Физическая культура и спорт: Материалы IV Международной электронной научной конференции. Южное отделение ГАН «Российская академия образования», ГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет» / отв. ред. Я. К. Коблев. – Майкоп, 2009. – С. 93–95.
4. Вержбинский, И. В. Моделирование соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки / И. В. Вержбинский // Вестник государственного адыгейского университета. – 2010. – № 2. – С. 153–157.

УДК 796.06
ГРНТИ 77.01.73

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF A TECHNIQUE OF PHYSICAL TRAINING OF PUPILS IN TEACHING AND EDUCATIONAL PROCESS OF SCHOOL ON THE EXAMPLE OF OCCUPATIONS VOLLEYBALL

Евпак Матвей Антонович

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: волейбол, процесс физического воспитания, двигательная активность, учебно-воспитательный процесс, физическая культура, техника и тактика игры.

Key words: volleyball, process of physical training, physical activity, teaching and educational process, physical culture, equipment and tactics of game.

Аннотация. Сегодня волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, а также укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость. Занятия волейболом восполняют недостаток двигательной активности, так характерной для современных школьников.

Физическая культура является важнейшей, неотъемлемой частью культуры нации, что и обуславливает значимость физического воспитания в системе образования. Сам процесс физического воспитания учащихся направлен, прежде всего, на умение использовать средства физического воспитания в жизни. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, а также укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость. Занятия волейболом восполняют недостаток двигательной активности, так характерной для современных школьников. Как командный вид спорта, волейбол формирует умение подчинять свои действия интересам команды. Помимо этого волейбол имеет большое воспитательное и агитационное значение, так как эта игра интересна не только для участников, но и для зрителей, и таким образом воспитывает у них стремление стать сильными, ловкими, смелыми.

Для учащихся, кроме того, имеется необходимость овладения следующими качествами: способностью конструировать системный подход к решению поставленных задач и организовывать их решение, коммуникабельностью, а также специфическими педагогическими навыками, направленными на стимуляцию интереса к познанию у будущих подопечных. В основе всякого обучения положено стремление вызывать глубокий и прочный интерес к занятиям, в частности, физической культурой. Основными формами процесса физического воспитания в школе являются учебные и внеучебные занятия. Универсальным методом учебно-воспитательного процесса физической подготовки являются занятия волейболом. Этот вид спорта дает возможность развивать силу, выносливость и навыки будущей работы в коллективе. Эти особенности волейбола решают основную задачу начального курса обучения – воспитание потребности регулярно заниматься спортом. Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих целесообразно проведение ряда подготовительных

мероприятий. К ним относятся показ кинофильма о соревнованиях по волейболу, с комментариями специалистов, организация встреч студентов с известными волейболистами и тренерами, показательные игры лучших команд города, спортивных обществ или детских спортивных школ. Рассказы на встречах об интересных эпизодах спортивной практики спортсменов и комментарии игр позволяют повысить интерес к занятиям по волейболу. Такой интерес очень важно затем закрепить за счет умелого проведения практических занятий. Комплектование учебных групп для занятий волейболом во многом предопределяет успех в обучении учащихся навыкам игры. Важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры. При комплектовании групп следует учитывать уровень владения навыками игры, антропометрические данные и показатели уровня физической подготовленности. Владение навыками игры определяется опытом, а в процессе приобретения опыта на занятиях имеет значение способность к овладению техникой игры и тактическому мышлению. Выявление физической подготовленности можно определить путем контрольных испытаний – вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, заброс хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке и т.д. Высоту вертикального прыжка можно определить, например, прибором Абалакова В.М. В ходе этого испытания важно, что независимо от роста учитывается высота подъема общего центра тяжести тела. «Прыгучесть» можно определить путем вытягивания сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; или путем доставания подвешенной размеченной ленты (где отмечается по кончикам пальцев начальное и конечное в высшей точке взлета вверх положение ладони); или путем фиксации начального и конечного положения тени от головы испытуемого на размеченной белой бумаге. При прыжке в длину, выполняемом на мягкую опору, отмечается расстояние от стартовой линии до ближайшего к ней следа ступни. Для определения способности к овладению техникой игры, испытуемому предлагают выполнить ряд технических приемов игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов преподавателем, таких, например, как верхняя передача мяча над собой и вверх – вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Способность испытуемого к овладению тактикой можно выявить, наблюдая его в игре. Такое наблюдение помогает определить, как испытуемый действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно он использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки, какова его быстрота реакции, ловкость, сообразительность. Контрольные испытания можно проводить также в ходе эстафеты, в ходе которой

следует выполнить, например разные способы передвижения из различных исходных положений, или выполнить повороты в движении, или понаблюдать за преодолением препятствий. Проведение подвижных игр, направленных на развитие быстроты реакции и основанных на выявление зрительных сигналов, также демонстрируют способность к овладению тактическим мышлением. Основная форма занятий с начинающими – групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части урока (15–25 мин) – организация построения, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока и, наконец, упражнения в движении, направленные в основном на внимание. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части урока (90–100 мин) происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. Следует отметить, что в каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых главная – это либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. В задачу заключительной части урока (5 мин) входит организованное завершение занятия – медленная ходьба, задания на внимание и подведение итогов. После выполнения тестовых заданий, формирования групп и проведения занятий по изучению азов волейбола можно проводить игры в волейбол среди команд, примерно равных по силам. Наблюдение за играми даёт преподавателю возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. В основе организации занятий по волейболу положено овладение новыми навыками и преодоление трудностей, строгое выполнение расписания. Это способствует воспитанию волевых качеств, развитию командного духа и дисциплинированности. Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильный мониторинг этой работы. Всякий мониторинг включает в себя контроль, оценку и прогноз. Так, в основе контроля положена динамика наблюдений за физическим состоянием занимающихся и уровня их владения техникой. Для объективной оценки необходимо использование количественных показателей динамики изменений. Исходя из количественной оценки данных, может быть построен прогноз и рекомендации. В основе таких рекомендаций должны быть определены позитивные аспекты занятий волейболом для каждого конкретного занимающегося. Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро

бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к волейболу. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Каждый игрок обладает индивидуальными особенностями, определяющие физические, интеллектуальные и эмоциональные возможности, которые в значительной мере предопределены генетическим кодом. В занятиях с учащимися 10–16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Задачами является:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
8. Предупреждение спортивных травм.
9. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

10. Научить занимающихся, применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Анализ методических материалов и современная практика показывают, что методика совершенствования занятий волейболом в учебно-воспитательном процессе школы носит несистематизированный характер: не учитываются задачи этапов подготовки; большинство средств и методов, используемых для совершенствования, по своей структуре не адекватны основным. Ограниченный выбор средств подготовленности снижает тренировочный эффект; отмечается нерациональное распределение упражнений в тренировках.

Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.
2. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
3. Агаджянн, Н.А. Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. Физкультура и спорт / Н.А. Агаджянн – Москва, 1989. – 208 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т. Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.

УДК 796.015.864

ГРНТИ 77.03.09

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО «СОСТОЯНИЯ САМОУСПОКОЕННОСТИ» У СПОРТСМЕНОВ

PRELAUNCH CHARACTERISTICS OF A “STATE OF COMPLACENCY” IN ATHLETES

Канашкова Кристина Александровна

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: предстартовые состояния, «состояние самоуспокоенности», подготовка к соревнованиям, уровень эмоционального состояния.

Key words: prelaunch states, “state of complacency”, preparation for competitions, the level of emotional state.

Аннотация. Предстартовое состояние у спортсменов по механизму возникновения являются условными рефлексам. Они могут быть специфическими и неспецифическими. Специфические реакции характеризуются мобилизацией организма для выполнения предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги). Неспецифические реакции – значимостью данного соревнования для спортсмена. Одной из таких реакция является «состояние самоуспокоенности», характеризующееся недооценкой сложностей

и трудностей предстоящей спортивной борьбы, переоценка своих собственных сил или сил своей команды. При этом обычно наблюдается снижение интенсивности внимания, некоторое замедление протекания процессов восприятия, мышления, выбора решений, снижается бдительность в ведении спортивной борьбы.

Уже до начала выполнения мышечной работы, или физического упражнения у человека, лишь собирающегося начать выполнение того или иного двигательного акта в особенности связанного с достаточно интенсивной мышечной нагрузкой, в организме возникают выраженные изменения соматических и вегетативных функций. Наблюдается: повышение возбудимости и силы сокращения скелетных мышц, учащение и углубление дыхания, учащение сердцебиения, повышение артериального давления, температуры тела и содержание сахара в крови. Все эти изменения носят предупреждающий характер перестройки функций организма, повышающий его готовность к действию.

Не исключением являются спортсмены, участвующие в соревнованиях, они также испытывают динамические, психические изменения функционального характера, которые разделяют на предстартовое, стартовое и после стартовое состояние.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефлексам. Они могут быть специфическими и неспецифическими [1].

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые – не характером предстоящей работы, а значимостью данного соревнования для спортсмена. В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы.

Специфические реакции в предстартовом, и особенно в стартовом состоянии, характеризуется: увеличением легочной вентиляции и газообменом, повышением температуры тела, учащением частоты сердцебиений, изменением функционального состояния двигательного аппарата [1].

Неспецифические реакции в предстартовом, и стартовом состоянии проявляются в виде

- предстартовой лихорадки;
- предстартовой апатии;
- «состояние самоуспокоенности»;
- «оптимального боевого состояния».

Первые три состояния являются неблагоприятными и способны ухудшить результат выступления, не зависимо от уровня подготовки спортсмена [2].

Рассматривая стартовое состояние как условный рефлекс технического характера на ситуационный раздражитель, т.е. как приобретенную реакцию в процессе индивидуального опыта, реакцию, подкрепляемую тем или иным характером последующей мышечной деятельности, уже можно сделать вывод о значении возрастного фактора в его образовании и становлении. Образование этой реакции у ребенка и подростка идет в соответствии с развитием ЦНС и возникновением личного опыта в выполнении различной физической нагрузки в различных условиях ее осуществления (игра, физическое упражнение гимнастического характера, спортивные соревнования и др.). Вот почему у детей младшего возраста, как правило, реакция стартового состояния отсутствует и появляется обычно в возрасте 7–8 лет [1].

Следовательно, возрастные особенности стартового состояния характеризуются постепенным их образованием и дальнейшим усилением не только с возрастным развитием ребенка, но и обогащением его личного опыта в выполнении физических упражнений, физических нагрузок, при этом стартовая реакция на раздражители второй сигнальной системы у детей слабее, чем на раздражители первой сигнальной системы, что также характеризует эволюцию стартовых реакций у детей и подростков [3].

Для предстартового «состояния самоуспокоенности» характерна: недооценка сложностей и трудностей предстоящей спортивной борьбы, переоценка своих собственных сил или сил своей команды. Возникает как дефект психологической подготовки и не может рассматриваться как благоприятное. Ввиду отсутствия готовности к своевременной мобилизации всех своих возможностей, готовности «делать столько, сколько в силах, а затем ещё и столько, сколько нужно для победы» спортсмен не показывает высокого результата. Именно в «состоянии самоуспокоенности» наиболее выражена неправильная оценка соотношения сил. С этим связано и наблюдающееся снижение активной мотивации соревновательной борьбы.

В подобном состоянии спортсмен переживает положительные, т. е. приятные, эмоции, пассивного удовольствия, самоуверенности, уверенности в лёгкой победе, спокойное и пассивное отношение к предстоящим трудностям; он не старается мобилизовать себя на их преодоление. При этом обычно наблюдается снижение интенсивности внимания, некоторое замедление протекания процессов восприятия, мышления, выбора решений, снижается бдительность в ведении спортивной борьбы [3].

В последнее время ряд специалистов разделяют «состояние самоуспокоенности» на две самостоятельные и независимые друг от друга формы предстартовых состояний: «состояние самоуспокоенности» и «состояние спокойной уверенности» [2].

Для «состояния самоуспокоенности» характерно недооценка предстоящих в соревнованиях трудностей и силы соперников и переоценка собственных возможностей. Спортсмен перед стартом доволен собой, самоуверен и пассивен. Наблюдается снижение интенсивности внимания, ухудшение процессов восприятия и мышления.

При «состоянии спокойной уверенности» имеет место активное деловое отношение спортсмена к соревнованию. Он хорошо мобилизован, но спокоен и уверен в своем успехе. Все психические процессы характеризуются оптимальными параметрами. Такое состояние чаще возникает, когда предстоит состязание с заведомо слабым соперником и есть очевидная гарантия победы [2].

Литература

1. Информационный сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/2899177/page:30/> – 2006 (дата обращения 09.04.2018).
2. Информационный сайт «Лекции.Ком» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://lektsii.com/1-69479.html> (дата обращения 09.04.2018).
3. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://sekretovnet.com/chto_takoe_predstartovaya_lihoradka/. – 2008 (дата обращения 09.04.2018).

УДК 796.83
ГРНТИ 77.29.10

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

METHODOLOGY IMPROVING THE UNCONDITIONAL ABILITIES OF YOUNG FOOTBALLERS AT THE STAGE OF THE INITIAL SPECIALIZATION

Карсюков Станислав Русланович

Научный руководитель: Т.В. Карбышева, канд. пед. наук, доцент
каф. спортивных дисциплин и высшего спортивного мастерства

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: методика, координационные способности, юные футболисты, этап начальной специализации.

Key words: methods, coordination abilities, young football players, stage of primary specialization.

Аннотация. Исследование данной проблемы осуществлялось с целью выявления средств и методов, способствующих эффективному совершенствованию координационных способностей у юных футболистов, занимающихся в спортивных секциях по футболу.

В настоящее время актуальность данной проблемы остаётся всё также востребованной. Футбол вполне уверенно можно отнести к таким видам спорта, в которых игрокам предъявляются высокие требования по координированному проявлению физических качеств и координационных способностей. Любое движение, какое-бы оно не было, постоянно выполняется на основе координационных взаимосвязей. Если у ребенка имеется значительный резерв двигательных умений и навыков, соответственно он намного легче и быстрее усвоит новые двигательные действия. Информация о возрастной физиологии говорит нам о том, что младший школьный возраст – это сенситивный период для наиболее интенсивного совершенствования основных психомоторных функций. В этом возрасте существуют крайне благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и двигательные предпосылки для более быстрого совершенствования координационных способностей.

В подготовке юных футболистов имеются наилучшие возможности для воспитания таких координационных способностей как быстрота, скорость и точность.

Для успешной игровой и соревновательной деятельности требуется высокий уровень овладения координационными способностями.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапе начальной специализации.

Предмет исследования – методика совершенствования координационных способностей юных футболистов на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели координационных способностей у футболистов на этапе начальной специализации.

2. Разработать и внедрить экспериментальную методику совершенствования координационных способностей у футболистов на этапе начальной специализации.

3. Определить эффективность разработанной методики, включающей комплекс средств специальной направленности для совершенствования координационных способностей футболистов на этапе начальной специализации.

В рамках первой задачи, исследования показателей координационных способностей у юных футболистов, проведено педагогическое тестирование. В исследование приняли участие юные футболисты, занимающиеся

в спортивной секции по футболу в одной из школ г. Томска. Подобраны две группы контрольная (n=10) и экспериментальная (n=10). Расписание тренировочных занятий у представленных групп отличается. Обеим группам представлены контрольные испытания (тесты) в ходе которых выявлен уровень овладения координационными способностями.

Тестирование проводилось в один день, в одинаковых условиях. Юным футболистам предлагались такие контрольные испытания как «координационная лестница» – суть теста заключается в выполнении упражнения за минимальное время. Жонглирование мяча – считается количество подбрасываний мяч в воздух. Третий тест – удары по воротам. В этом тесте оценивается точность попадания в цель. Следующий тест обведение стоек. И заключительный тест челночный бег.

Результат контрольных испытаний «координационная лестница», челночный бег и обведение стоек учитывался с помощью секундомера, т.е. перед футболистами ставилась задача уложиться за минимальное время. Результат теста жонглирование мяча определялся за наибольшее количество подбрасываний мяча в воздух за 30 секунд. В тесте удар по воротам, футболистам было необходимо попасть в цель как можно больше раз за три попытки.

Полученные данные, на основе анализа контрольных испытаний, позволили констатировать средние результаты у испытуемых (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования с целью определения уровня развития координационных способностей в контрольной группе

№ испытуемого	Координационная лестница (сек.)	Жонглирование мяча (кол-во раз)	Удары по воротам (кол-во раз)	Обведение стоек (сек.)	Челночный бег (сек.)
Что показывает тест	Чувство ритма	Чувство ритма; чувство мяча	Чувство мышечных усилий	Чувство мяча; быстрота	Способность к ориентированию и реагированию
1	47	34	3	47	33
2	50	15	2	54	27
3	49	19	3	57	35
4	39	23	3	49	29
5	55	17	1	52	35
6	47	15	2	54	37
7	54	19	3	56	37
8	59	6	3	58	34
9	59	5	1	57	37
10	57	11	2	54	39
Средний результат	52	16	2	53	34

В контрольной группе средний результат по тесту «координационная лестница» – 52 с, жонглирование мяча 30 с – 16 раз, количество попаданий мячом по воротам – 2 раза, обведение стоек на скорость – за 53 с, челночный бег – 34 с.

Таблица 2

Результаты педагогического тестирования (начало эксперимента)

№ испытуемого	Координационная лестница (сек.)	Жонглирование мяча (кол-во раз)	Удары по воротам (кол-во раз)	Обведение стоек (сек.)	Челночный бег (сек.)
Что показывает тест	Чувство ритма	Чувство ритма; чувство мяча	Чувство мышечных усилий	Чувство мяча; быстрота	Способность к ориентированию и реагированию
1	41	36	3	49	30
2	49	18	3	51	29
3	47	13	2	55	33
4	42	26	3	52	32
5	52	14	1	55	37
6	43	15	1	49	35
7	54	16	2	57	36
8	59	10	3	62	39
9	53	9	1	57	38
10	52	15	2	58	39
Средний результат	49	17	2	54	35

В экспериментальной группе юные футболисты показали средний результат по тесту «координационная лестница» – 49 с, жонглирование мяча 30 с – 17 раз, количество попаданий мячом по воротам – 2 раза, обведение стоек на скорость – за 54 с, челночный бег – 35 с. (Рис. 1).

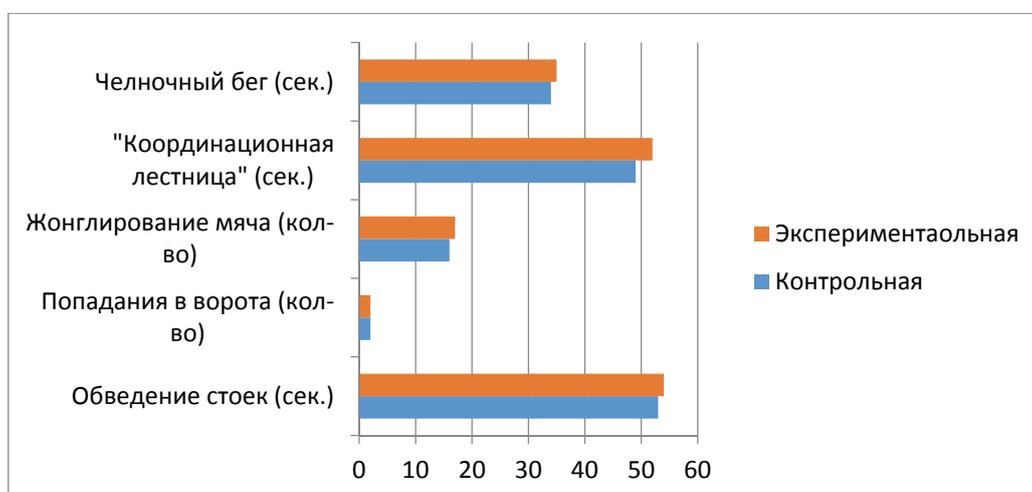


Рис. 1. Различия контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

В таких тестах как челночный бег, «координационная лестница», жонглирование мяча и обведение стоек, экспериментальная группа имеет уровень выше, чем контрольная. В тесте – попадания в ворота, группы находятся на одном уровне со средним попаданием в 2 мяча из 3 попыток. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что группы не имеют различий.

В рамках второй задачи было необходимо разработать методику, которая способствовала бы совершенствованию координационных способностей у юных футболистов. За основу была взята рабочая программа подготовки В. И. Ляха, А. А. Зданевича, в которую мы добавили прочие средства, для достижения поставленной цели.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились три раза в неделю, длительность которых составляла не более 1,5 часов. Тренировки имели преимущественный уклон на совершенствование координационных способностей. Примерный план тренировок одного микроцикла представлен в таблице 3.

Таблица 3

Содержание и направленность недельного микроцикла
в экспериментальной методике

Специализированность	Упражнения	Направленность	Дозировка	Методические указания
1 ДЕНЬ МИКРОЦИКЛА				
Неспецифическая	Разминочный бег	Общая физическая подготовка.	5 мин.	Дистанция.
Специфическая	Жонглирование мяча	Чувство мяча, чувство ритма.	10 мин.	Дистанция, держать мяч в воздухе как можно дольше.
Специфическая	«Квадрат»	Совершенствование таких качеств как: скорость реакции, точность, чувство мяча.	10 мин.	Выполнять передачи в ноги партнеру, смотреть вперед, а не на мяч.
Специфическая	Передачи мяча ведущей и не ведущей ногой	Точность, чувство мяча.	10 мин.	Быть готовым к приёму мяча, смотреть в сторону партнера при передаче, пасующая нога идет вслед за мячом. Приём мяча внутренней стороной стопы.
Специфическая	Передачи в одно касание	Точность, скорость реакции, чувство мяча.	5 мин.	Быть готовым к приёму мяча, смотреть в сторону партнера при передаче, пасующая нога идет вслед за мячом. Приём мяча внутренней стороной стопы.

Специфическая	Ведение с изменением направления движения по сигналу	Скорость реакции, чувство мяча.	5 мин.	Стараться не сталкиваться с партнерами. Быть готовым к смене направления.
Специфическая	Удар по воротам после обведения фишек	Чувство мяча, точность.		При ведении мяча смотреть вперед а не на мяч, выполнять удар на точность а не на силу.
Специфическая	Двусторонняя игра	Комбинирование физических качеств в игровой деятельности.	20 мин.	Выполнять передачи чаще, стараться не терять мяч.
2 ДЕНЬ МИКРОЦИКЛА				
Неспецифическая	Разминочный бег	Общая физическая подготовка.	5 мин.	Дистанция.
Неспецифическая	Беговые упражнения от правой границы зала до левой	Общая физическая подготовка.	8 мин.	Дистанция. Упражнения выполняются по сигналу.
Неспецифическая	«Тачка»	Общая физическая подготовка.	5 мин.	Упражнение выполняется по сигналу.
Специфическая	Челночный бег от правой границы зала до левой	Быстрота, скорость реакции.	5 мин.	Упражнение выполняется по сигналу.
Специфическая	Жонглирование мяча	Чувство мяча, чувство ритма.	10 мин.	Дистанция, держать мяч в воздухе как можно дольше.
Специфическая	Игра в стенку с партнером	Чувство дистанции, точность.	10 мин.	Стараться выполнять передачу в ноги партнеру, вовремя подбегать на мяч во время ответной передачи.
Специфическая	Передачи мяча ведущей и не ведущей ногой	Точность, чувство мяча.	10 мин.	Быть готовым к приёму мяча, смотреть в сторону партнера при передаче, пасующая нога идет вслед за мячом. Приём мяча внутренней стороной стопы.
Специфическая	Передачи в одно касание	Точность, скорость реакции, чувство мяча.	5 мин.	Быть готовым к приёму мяча, смотреть в сторону партнера при передаче, пасующая нога идет вслед за мячом. Приём мяча внутренней стороной стопы.
Специфическая	Ручной мяч	Скорость реакции, точность.	10 мин.	Не задерживать мяч долго, выполнять передачи чаще.

Специфическая	Двусторонняя игра	Комбинирование физических качеств в игровой деятельности.	20 мин.	Выполнять передачи чаще, стараться не терять мяч.
3 ДЕНЬ МИКРОЦИКЛА				
Неспецифическая	Разминочный бег	Общая физическая подготовка.	5 мин.	Соблюдать дистанцию.
Неспецифическая	Беговые упражнения от правой границы зала до левой	Общая физическая подготовка.	8 мин.	Дистанция. Упражнения выполняются по сигналу.
Специфическая	Жонглирование мяча	Чувство мяча, чувство ритма.	10 мин.	Дистанция, держать мяч в воздухе как можно дольше.
Специфическая	«Квадрат»	Совершенствование таких качеств как: скорость реакции, точность, чувство мяча.	10 мин.	Выполнять передачи в ноги партнеру, смотреть вперед а не на мяч.
Специфическая	Ведение мяча смотря вниз в ограниченной зоне, выбить мяч у встречающегося партнера на пути	Чувство мяча, скорость реакции.	10 мин.	Водить мяч до тех пор пока не встретиться с партнером, обвести его и попытаться выбить его мяч за пределы зоны.
Специфическая	Остановка мяча катящегося сзади	Скорость реакции.	5 мин.	Партнер стоящий сзади без сигнала катит мяч между ног, слева или справа от напарника который стоит к нему спиной. Его задача не дать мячу укатиться, вовремя его остановив.
Специфическая	Регби	Скорость реакции, точность.	10 мин.	Не задерживать мяч долго, выполнять передачи чаще.
Специфическая	Двусторонняя игра	Комбинирование физических качеств в игровой деятельности.	20 мин.	Выполнять передачи чаще, стараться не терять мяч.

На заключительном этапе исследования проведено контрольное тестирование с целью выявления эффективности разработанной методики. Контингенту занимающихся были предложены те же контрольные испытания, которые применялись для выявления начального уровня овладения координационными способностями: «координационная

лестница», жонглирование мяча, обведение стоек, удар по воротам и челночный бег. Результаты представлены в Рис. 2.

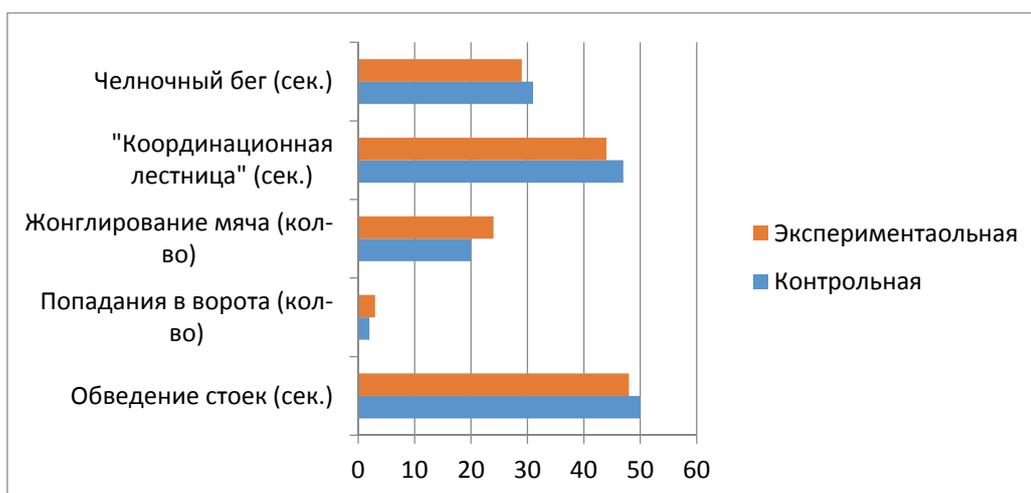


Рис. 2. Различия контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Как показывает диаграмма, уровень координационных способностей увеличился у обеих групп. Следует отметить, что уровень координационных способностей в экспериментальной группе стал заметно отличаться от контрольной группы. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что примененная методика в экспериментальной группе способствовала росту спортивных результатов. В окончательном итоге, благодаря овладению необходимым уровнем координационных способностей, юные футболисты смогут намного быстрее достигать результатов в технической и тактической подготовке.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2000. – 287 с.
2. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – Москва : ПРОФИЗДАТ, 2011. – 407 с.
3. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1997. – № 5. – С. 25–28.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 412 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.03.13

СОПРЯЖЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ковалева Валентина Георгиевна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, физическое воспитание, физические упражнения, процесс, умения и навыки.

Key words: students, special educational office, physical training, physical exercises, process, skills.

Аннотация. В статье затронута проблема повышения работоспособности студентов специального учебного отделения. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием методов слова, которые приобретают, как правило, более лаконичную форму, чему в немалой степени способствуют гимнастическая и спортивная терминология. В процессе занятий физическими упражнениями реализуются те методы, которые позволяют сохранить моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением.

Статья выполнена при поддержке краевого государственного автономного учреждения «Красноярский краевой фонд поддержки научной и научно-технической деятельности» в рамках реализации проекта «Конкурс по организации участия студентов, аспирантов и молодых ученых в конференциях, научных мероприятиях и стажировках».

В государственном стандарте высшего профессионального образования указано, что в области физической культуры вуза студенты должны понимать роль физической культуры; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков; приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности. Процесс физического воспитания, целью которого является формирование физически развитой личности, охватывает совокупность средств и методов, методических приемов для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Методика физического воспитания базируется на общедидактических методах. Особенность методов физического воспитания в том, что они неотделимы от физических упражнений, Физически здоровый студент отлично себя чувствует, получает удовлетворение от учебы, надолго сохраняет молодость, продолжает творческую деятельность. Студенты относятся к группе людей занимающихся интеллектуальным

умственным трудом, который может привести к психической неустойчивости и к длительному нервному напряжению. По мнению академика Ю. Молина, без занятий физической культурой человек умственного труда не может правильно сбалансировать свою жизнь. Учение о моторно-висцеральных рефлексах показало, что в результате слабой двигательной активности в организме нарушаются нервно рефлекторные связи, что приводит к расстройству всех систем организма. Н.А. Агаджанян (1997) считает, что в современных условиях возросла интенсификация умственного труда на фоне слабой двигательной деятельности. Кроме того, на ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, их двигательной деятельности оказывают факторы, снижающие уровень работоспособности студентов специальной медицинской группы.

По данным медицинского обследования студентов ЛПИФСФУ за последние три года наблюдается тенденция к увеличению роста количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и другие. В работе со студентами с ослабленным здоровьем преподаватели кафедры физической культуры и здоровья используют все рациональные и доступные методы, средства физического воспитания, новые технологии, практический и теоретический опыт, опираются на научные данные по физическому развитию и формированию здорового образа жизни. Особенностью работы со студентами специальной медицинской группы является индивидуальный подход, поскольку у этих студентов различные заболевания, требующие эффективности решения задач с помощью правил трех «П» – постепенно, постоянно, правильно. В связи с этим, на кафедре физической культуры и здоровья ежегодно проводятся мониторинги функционального состояния студентов СУО и их физической подготовленности. Такой механизм позволяет отследить динамику сердечно-сосудистой и дыхательных систем, жизненного объема легких, уровня восстановления, частоты сердечных сокращений после заданной нагрузки (проба Мартине). Метод контроля функционального состояния студентов СУО помогает управлять физическим развитием студентов СУО на учебных занятиях, реализует принцип сознательного анализа и самоконтроля, стимулирует студентов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни. Анализ результатов тестирования 2008–2010 гг. показал прирост скоростно-силовых качеств на 1,4%, быстроты на 1,1 %, и в тоже время снижение уровня выносливости на 0,9 %. А так как выносливость – это способность организма противостоять утомлению, способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений,

то, по нашему мнению, наиболее эффективными методами для развития выносливости является игровой и соревновательный, которые популярны среди студентов СУО и дают им возможность выполнять нагрузки разной интенсивности за длительный период времени. Игровой метод в силу присущих особенностей используется не только для начального обучения, но и для полноценного совершенствования двигательных качеств. Кроме того, эти методы способствуют проявлению творческого мышления, инициативы и самостоятельности. Процесс игры характеризуется постоянным изменением динамичности, высокой эмоциональностью, что способствует увеличению объема тренировочной нагрузки, которая приводит к приросту показателей физического качества выносливости. Соревновательный метод по принципу «быстрее», «выше», «дальше» – стимулирует студентов СУО к увеличению результатов во всех видах физических упражнений, активизирует к занятиям физической культурой. Метод музыкального сопровождения, используемый на учебных занятиях, вызывает особый интерес у студентов СУО, ведет к увеличению процента посещаемости, повышает эмоциональность и улучшает показатели развития физических качеств: ловкости, гибкости, выносливости и других. Например, в двух группах девушек проводился мониторинг развития физических качеств в течение двух лет. У одной группы во время занятий использовалось музыкальное сопровождение, а у другой – нет. Выявилось, что у группы, занимающейся под музыку, качество быстроты увеличилось на 8 %, общая выносливость – на 6,4%, результат прыжков в длину с места – на 13%. Универсальность этого метода в том, что его можно использовать как в подготовительной, основной, так и в заключительной частях учебного занятия. В программу учебного процесса студентов СУО включена аэробика. Посредством этого метода можно проводить занятия, используя разную интенсивность, в зависимости от музыкального ритма. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием методов слова, которые приобретают, как правило, более лаконичную форму, чему в немалой степени способствуют гимнастическая и спортивная терминология. В процессе занятий физическими упражнениями мы реализуем те методы, которые позволяют сохранить моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. Например, метод инструктирования и опосредствованной демонстрации, который позволяет точное объяснение задания, техники изучаемых физических упражнений, правил их выполнения и показ. Основным способом оперативного управления деятельностью занимающихся являются методы указания и команды. Словесные оценки действий по ходу выполнения технических элементов физического упражнения помогают

определить правильность выполнения упражнений и обеспечить его коррекцию. Благодаря органической связи слова педагога и мышечно-двигательных ощущений, студенты СУО способны воссоздать кинестетический образ движений (идеомоторные явления). Исследования показывают, что суммарно двигательная активность студентов СУО в период учебных занятий составляет 56–60%, во время экзаменов и того меньше – 39–46%, когда студенты на каникулах, у них наблюдается дефицит движений. В связи с этим, преподаватели кафедры физической культуры и здоровья дают задания для самостоятельной работы студентов СУО. Для самооценки физической активности студентов используется таблица, в которой указываются формы самостоятельной работы и количество баллов, определяющие объем их двигательной активности. Критерием для самопроверки является сумма баллов. Итоговая оценка 65 баллов и выше оценивается как «отлично», сумма в 50 баллов – «хорошо», а 30 баллов и выше – «удовлетворительно».

Таблица 1

Самооценки баллов двигательной активности студентов СУО

Формы самостоятельных занятий	Число баллов		
	регулярно	не регулярно	не выполняют
Утренняя гимнастика	10	5	0
Тренировочные занятия во внеучебное время (секции, группы здоровья, танцы)	30	15	0
Занятия физической культурой в выходные дни (туризм, лыжные прогулки, коньки)	15	5	0
Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях	20	10	0

В конце учебного семестра подводятся итоги самостоятельной работы студентов СУО. Таким образом, вышеуказанные методы обучения достаточно эффективно используются преподавателями кафедры физической культуры и здоровья, решая основные цели и задачи образовательного процесса по физическому развитию студентов специальной медицинской группы в вузе.

Литература

1. Садовский, В.В., Суровицкий, В.З. Физическая культура в вопросах и ответах: учебное пособие / Под ред. В.В. Садовского, В.З. Суровицкого. – Пензенская ГАСА, 1999.
2. Щепотова, М.М., Садовский, В.В., Вдовина, М.В. Методические подходы к проведению занятий со студентами по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах: учебное пособие / Под ред. М.М. Щепотова, В.В. Садовского, М.В. Вдовина. – Пензенская ГАСА, 1999.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2013.– 123 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.03.13

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

VALUE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH THE LIMITED OPPORTUNITIES AT ADAPTATION TO ENVIRONMENTAL CONDITIONS

Костюкова Анна Алексеевна, Романкина Яна Вячеславна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: двигательная активность, движение, скелетная мускулатура, активность, функциональные изменения, физическая и умственная работоспособность.

Key words: physical activity, movement, skeletal muscles, activity, functional changes, physical and intellectual working capacity.

Аннотация. В данной статье рассматривается двигательная активность людей с ограниченными возможностями при адаптации к условиям внешней среды. Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у незанимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца.

Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме движения материи – необходимое условие самой жизни. Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит, и душу, и тело! Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Природа не прощает пренебрежение ее законами. Движение является

одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. От активности скелетной мускулатуры зависит резервирование энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого увеличение продолжительности жизни. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца. Способность противодействовать изменениям внутренней среды организма, которыми сопровождается выполнение физических упражнений, является специфическими свойствами тренированного организма. Вместе с тем, физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды. Забота о сохранении здоровья и увеличении продолжительности жизни, необходимость освоения территорий с экстремальными условиями, например с суровым климатом, повышение нервно-эмоционального и физического напряжения в спортивной деятельности ставят перед наукой ряд новых задач. Возникают комплексные проблемы адаптации организма человека к различным условиям деятельности и продолжительности полноценной жизни. Физиологические механизмы адаптации человека, сформировавшиеся в процессе его длительной эволюции, не могут изменяться такими же темпами, как научно-технический прогресс. Вследствие этого может возникнуть конфликт между измененными экологическими условиями и природой самого человека. Поэтому разработка не только теоретических, но и практических основ, изучение механизмов адаптации человека к различным резко меняющимся экологическим факторам приобретают исключительное значение. Адаптация целостного организма к новым условиям среды, в том числе к высоким физическим нагрузкам, обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными в пространстве и времени и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. В спорте, например, практически исчерпаны возможности дальнейшего повышения объема и интенсивности физических нагрузок без риска нанести ущерб здоровью. Одним из резервов увеличения и улучшения тренировочного процесса является учет закономерностей взаимодействия человека с окружающей (в том числе социальной) средой. С этой точки зрения весьма перспективно использование закономерностей биоритмов в функциональной

деятельности человека для прогнозирования его состояния в экстремальных условиях. Исходя из вышесказанного, мы предлагаем перейти, непосредственно, к самим упражнениям, с помощью которых люди с ограниченными возможностями могут улучшить свою двигательную активность. Люди с ограниченными возможностями, которым необходима специальная лечебная гимнастика. Подобрать для них комплекс упражнений бывает непросто, но он будет полезен для организма. Гимнастика поможет избежать прогрессирования болезни, повысит мышечный тонус. Самое главное – упражнения должны быть посильны для больного, чтобы он смог выполнить их без помощи посторонних людей. Гимнастика должна войти в привычку, стать повседневной необходимостью.

Предлагаем комплексы лечебной гимнастики: Гимнастику можно делать в постели. Каждое упражнение выполняют по 14–16 раз.

- По часовой стрелке погладить область вокруг пупка.
- Напрягите мышцы левой руки и левой ноги одновременно.
- Напрягите мышцы правой руки и правой ноги одновременно.
- Напрягите мышцы обеих рук и ног одновременно.
- Сгибать и разгибать пальцы рук и ног одновременно.
- Сделать вращательные движения кисти левой, правой руки.
- Массаж точки между бровями по часовой стрелке.
- Нажать на точки возле внешних углов обоих глаз.
- Нажать на точки возле внутренних углов глаз.
- Зажать ушную раковину между двумя пальцами и поводить туда-сюда.
- Потереть друг о друга ладони.
- Соприкоснуться подушечками пальцев обеих рук.

Обратим внимание на следующий комплекс упражнений: Комплекс упражнений для лежачих больных. Занимает 10–20 мин. Каждое упражнение выполняется 3–4 раза самостоятельно, либо пассивно, с посторонней помощью. Упражнения для профилактики тугоподвижности и неподвижности суставов, остеопороза. Упражнения для шеи:

- В положении лежа на спине прижимание головы к груди и отведение назад.
- В положении лежа на спине сгибание наклоны головы к правому и затем левому плечу.

Упражнения для рук:

- Сгибание и разгибание в каждом суставе фаланг пальцев.
- Приведение и отведение большого пальца руки к ладони.
- Сгибание и разгибание всей кисти с максимальным разведением всех пальцев при полном разгибании.
- Круговые движения кистями по часовой стрелке.
- Круговые движения кистями против часовой стрелки.

- Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
- В положении лежа или сидя разведение выпрямленных рук в стороны.

Упражнения для ног:

- Сжимание и разжимание пальцев ног.
- Круговые движения стопами по часовой, против часовой стрелки.
- Вытягивание стоп (как бы вставание на цыпочки).
- Подтягивание стоп кпереди.
- Сгибание и разгибание ног в коленных, тазобедренных суставах.

Упражнения для туловища:

- Сесть на кровати из положения, лежа с помощью помощника.
- Лечь на спину из положения, сидя с помощью помощника.

Не имеет значения, как называется комплекс упражнений, самое главное, чтобы он был доступен человеку, ограниченному в движениях. Если невозможно выполнить весь комплекс упражнений, можно подобрать самые подходящие, которые под силу сделать. Причин возникновения остеохондроза множество, особенно в летний период, когда в разгаре дачные работы, или в жаркие дни гуляют сквозняки. Но сильные боли терпеть не нужно, а вот заняться профилактикой остеохондроза, укреплением позвоночника, просто необходимо. Если у вас появились первые признаки остеохондроза, первые болезненные ощущения, надо безотлагательно сменить мягкий матрас на полужесткий, лучше всего ортопедический. Старайтесь не лежать на раскладушках, продавленных диванах и не кладите под голову высокие подушки – вполне достаточно маленькой и плоской подушечки. Обязательно обратитесь к врачу и внимательно относитесь к себе. Разработан комплекс упражнений, которые рекомендуется выполнять тем, кто страдает остеохондрозом. Упражнения старайтесь делать осторожно, начиная со здоровой ноги и максимально расслабляя мышцы. Движения должны быть медленными, а под колени положите мягкий валик. Упражнения, вызывающие боль, ограничьте в размахе, напряжения или исключите совсем, но ни в коем случае не делайте упражнения через боль!

Литература

1. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности: Учебное пособие / Н.В. Фомин, Ю.Н. Вавилов – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 224 с.
2. Агаджянн, Н.А. Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. Физкультура и спорт / Н.А. Агаджянн – Москва, 1989. – 208 с.
3. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т. Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К СОЗНАТЕЛЬНОМУ
УСВОЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**INNOVATIVE APPROACH TO CONSCIOUS ASSIMILATION OF
MOTIVE SKILLS IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING**

Кулебякина Светлана Михайловна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: физическое воспитании, общеразвивающие упражнения, двигательные умения, спортивно-массовая работа, учащиеся.

Key words: physical education, the all-developing exercises, motive abilities, sports and mass work, pupils.

Аннотация. В данной статье анализируются изменения, происходящие в физическом воспитании при сознательном усвоении двигательных умений и навыков. Для этого недостаточно физкультурного тренажа, нужны специальные знания. Только систематическое приобретение знаний является твердой основой, на которой возможно использование навыков и умений, приобретенных на занятиях физической культурой, в практической деятельности. Чтобы объединить на занятии двигательную деятельность с умственной, соединить движение с мыслью, необходимо разъяснять школьникам цели и задачи физического воспитания, регулярно организовывать лекции, беседы на физкультурные темы, тщательно прорабатывать теоретические разделы программы.

Неосознанное выполнение упражнений – одна из основных причин, которая не позволяет добиться успехов в физическом воспитании, а главное, сделать физическую культуру спутником жизни, сформировать привычку к ежедневной двигательной деятельности. К сожалению, обнаруживается этот пробел в физическом воспитании много позднее, через несколько лет после окончания школы. В годы же обучения все выглядит благополучно. Засидевшись на занятиях, застоявшись на рабочих местах, ребята с удовольствием бегают, прыгают, играют, участвуют в соревнованиях. Опрос учащихся показывает, что о методике обучения, цели и значения физических упражнений, влиянии их на внутренние органы и системы организма учащиеся имеют смутное представление. Обучение двигательным навыкам часто проводится формально. Учащиеся механически выполняют указания преподавателя. Занятия настолько регламентированы, что не требуют работы мысли, решения мыслительных задач. Между тем учащиеся должны

уметь самостоятельно проводить физкультурные занятия, помочь советом товарищу, указать на ошибки в выполнении упражнения и подсказать, как их исправить. Для этого недостаточно физкультурного тренажа, нужны специальные знания. Только систематическое приобретение знаний является твердой основой, на которой возможно использование навыков и умений, приобретенных на занятиях физической культурой, в практической деятельности. Механическое заучивание и слепое подражание наносят непоправимый ущерб умственному и нравственному развитию занимающихся физической культурой. Кстати, сравнение и различение движений – основа мышления на уроках. Однако должно быть определенное соотношение наглядности и слова. Показ должен обязательно предваряться словом. Сначала следует составить предварительный образ упражнения и только потом показать его. И действительно, выполнить упражнение, не думая, не напрягая внимания, механически повторить увиденное легче. Объяснение и понимание показываемого обязательно. На практике в ряде случаев целесообразно знакомить с упражнением, начиная с показа, сопровождая его словом, или даже давать объяснение после окончания показа. В частности, так поступает преподаватель, приступая к обучению уже хорошо знакомым каждому учащемуся прыжкам в длину и высоту, метаниям. Некоторые несложные общеразвивающие упражнения следует объяснять, не показывая их вообще. Регулярно следует предлагать ребятам определять внешнее сходство и различие двух движений. Учащиеся должны знать, на скольких занятиях будет разучиваться очередное упражнение, какой результат возможен благодаря овладению совершенной техникой его выполнения, в каких пределах и в какие сроки нужно развивать двигательные качества, когда они будут подготовлены к сдаче контрольных нормативов. Чтобы объединить на занятии двигательную деятельность с умственной, соединить движение с мыслью, необходимо разъяснять школьникам цели и задачи физического воспитания, регулярно организовывать лекции, беседы на физкультурные темы, тщательно прорабатывать теоретические разделы программы. Важно, чтобы они поняли, что такое активный отдых, разминка, для чего перед занятием объясняется его задача, какие изменения происходят в организме при систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся должны знать, что в занятии является основным, а что дополнительным, вспомогательным. Эффективность уроков повысится, если учитель в доступной форме информирует занимающихся о достигнутых успехах. Причем делать это следует регулярно, сообщая ученикам о росте их результатов по сравнению с началом учебного года, прошлым годом и т. п. Очень важно разъяснять на занятиях, как влияет конкретное упражнение на деятельность сердечно-сосудистой системы, мышечный аппарат

и другие системы организма учащихся. Долг учителя – научить учащихся подбирать упражнения направленного воздействия на основные группы мышц. Учащиеся должны знать, какие упражнения укрепляют мышцы – сгибатели и разгибатели рук и ног, мышцы спины, брюшного пресса и др., уметь правильно подбирать общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики, разминки для формирования двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Чтобы ученики осмыслили новое упражнение, необходимо правильно его объяснить: не только перечислить элементы сложного движения и их последовательность, но и уметь точно назвать их, а при объяснении их выполнения использовать известные учащимся законы физики, биологии, химии. Сознательное выполнение упражнений предусматривает разучивание их в оптимальных условиях и периодическую постановку перед учениками вопросов, помогающих осознать элементы движения, его ритм, темпы, направление, скорость, амплитуду. Иначе процесс обучения растягивается, а ученые способы выполнения упражнения, как только его перестают повторять, быстро забываются. В наши дни все более бурно протекает процесс «интеллектуализации» физической. И игнорировать это учитель физической культуры не может. Надо систематически рассказывать школьникам о том, что учебные занятия и внеучебная спортивно-массовая работа оказывают большое влияние на углубление взаимодействия двигательных и вегетативных функций организма. Особенно полезны упражнения на выносливость, включаемые почти в каждое занятие. При выполнении их у занимающегося происходят наиболее глубокие сдвиги в обмене веществ и энергии, что способствует закаливанию, привитию устойчивости действию неблагоприятных факторов. Стимулируя сознательное отношение к занятиям, время от времени необходимо ставить оценки за правильное объяснение упражнения, умелую помощь товарищу, совет, как можно исправить допущенную ошибку. В обязательном порядке на занятиях должно оцениваться умение учащихся анализировать выполнение упражнения товарищем. В этом случае занимающиеся будут внимательно следить за тем, кто выполняет упражнение, и, таким образом, тренироваться идеомоторно. Осмысление упражнения играет особенно большую роль при закреплении и совершенствовании навыков. На этих этапах обучения даже многократное повторение показа, не сопровождающегося объяснением ошибок, не ведет к улучшению результатов. Однако, стремясь быстрее преподнести ребятам программный материал, экономя время, особенно в таких упражнениях, как ходьба, бег, прыжки, метания, передвижения на лыжах, учитель нередко игнорируют это. Трудно переоценить роль сознательности в обучении двигательным действиям и, тем не менее объяснять упражнения следует не

всегда. Чем лучше выполняет ученик движение, чем больше автоматизированы его действия, тем более высоких результатов он добивается. Но стоит ему задуматься над последовательностью сокращения мышц или действий, и нарушается выработанный ритм, движения рук и ног становятся несогласованным. Так, если учитель предлагает, чтобы ученики думали о согласовании рук и ног во время движения строевым шагом, то с детства сформированный навык теряется, и часть занимающихся начинает двигаться иноходно. В то же время автоматизму движения не мешает концентрация внимания при выталкивании в прыжках или броске снаряда, в скоростно-силовых действиях. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений. Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения. Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. В результате формирования двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Понятие «двигательное умение», как и понятие «двигательный навык», относится преимущественно к технической стороне способности совершать двигательные действия и вместе с тем отражает определенную степень их сформированности,

освоенности. Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. К числу отличительных признаков первоначального двигательного умения относятся: постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями. Относительная нестандартность параметров и результата действия при его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов. Расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени. В данной характеристике двигательного умения подчеркнуты, кроме всего прочего, его отличия от двигательного навыка. Но отличия эти относительны. Двигательное умение и двигательный навык – это как бы последовательные ступени (стадии) на пути формирования двигательного действия. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением. Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения. К числу таковых, в отличие от признаков двигательного умения, относятся: повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними; направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели; выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их), повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам; выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия. Таким образом, двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью. Органическая взаимосвязь двигательных умений и навыков состоит, прежде всего, в том,

что умение служит основной предпосылкой формирования навыка в процессе обучения двигательному действию. Навык в этом отношении представляет собой ни что иное, как умение, доведенное до определенного уровня автоматизации. В свою очередь, навык, возникший на основе первоначального умения («умения первого рода»), может стать предпосылкой возникновения нового, более сложного умения («умения второго рода»), включающего в себя в качестве частного элемента этот навык. Он переходит в новый навык («навык второго рода») и т. д. Так бывает, например, при последовательном формировании умений и навыков (в гимнастике, спортивных играх и единоборствах). Когда их поочередно вырабатывают применительно к двигательным актам возрастающей сложности (вначале применительно к элементам гимнастических комбинаций или технико-тактических комбинаций в играх и единоборствах, затем применительно к более крупным частям комбинаций и затем применительно к комбинациям в целом). Таким образом, двигательные умения и навыки в некотором смысле взаимно переходят друг в друга. Поэтому было бы неверным абсолютно разграничивать их. Вместе с тем надо иметь в виду и их особенности, их не сводимость друг к другу и их неодинаковую значимость, как в повседневной жизни, так и в физическом воспитании. Из того факта, что на определенной стадии формирования и совершенствования двигательного действия умение закономерно сменяется навыком, не следует, что итогом обучения в физическом воспитании всегда должен явиться лишь навык. Реальные достаточно сложные формы двигательной деятельности принципиально не могут быть превращены целиком лишь в навык – в них представлены в совокупности, как навыки, так и как умения. Уже по одной этой причине навык может рассматриваться как конечный результат обучения только в том случае, если иметь в виду итог обучения отдельно взятому двигательному действию, поддающемуся автоматизации. В целом же необходимым результатом обучения в многолетнем процессе физического воспитания должен явиться богатый фонд разнообразных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.
2. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
3. Кочеткова, Т. Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т. Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
МОДЕЛЕЙ НА АДАПТАЦИЮ УЧАЩИХСЯ
В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ**

**INFLUENCE OF SPORTS AND IMPROVING MODELS ON
ADAPTATION OF PUPILS IN THE COURSE OF STUDY**

Леоненко Андрей Сергеевич

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: учащийся, физкультурно-оздоровительные модели, адаптация, физические возможности, коррекция, функциональное состояния, двигательные качества, работоспособность.

Key words: pupil, sports and improving models, adaptation, physical capacities, correction, functional states, motive qualities, working capacity.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние физкультурно-оздоровительных моделей на функции организма и адаптацию учащихся направленных на повышение здоровья, умственной работоспособности и успешности обучения учащихся. Все же в конце учебного года утомление выражено несколько больше, чем в начале, что говорит о развитии у школьников утомления в связи с продолжительными учебными нагрузками, особенно у мальчиков. Систематически, методически правильно организованные занятия способствуют гармоничному развитию организма в целом.

В настоящее время продолжается поиск новых физкультурно-оздоровительных моделей, направленных на повышение здоровья, умственной работоспособности и успешности обучения учащихся. Ведь, активная деятельность развивает двигательные качества, повышает функциональные и адаптивные возможности детей, но это происходит только при условии соответствия объема и содержания физических нагрузок возрастным особенностям и физическим возможностям учащихся. Важным средством обеспечения высокого уровня здоровья являются упражнения на гибкость, которые сохраняют подвижность позвоночника и суставов. Хорошая гибкость, эластичность мышц, суставов и связок существенно уменьшает вероятность травм, увеличивает амплитуду движений, позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. Упражнения на растяжку стимулируют анаболические реакции в самих мышцах: улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка. Систематически, методически правильно организованные занятия способствуют гармоничному

развитию организма в целом. В то же время, если не учитывать физиологические возможности школьников, то могут возникнуть различные травмы, а также заболевания опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Наши исследования показали, что в дневной динамике наблюдалось снижение параметров умственной работоспособности, начиная с 3-го урока, что указывает на развитие умеренного естественного утомления учащихся под влиянием учебных нагрузок. Это соответствует классической биоритмальной дневной кривой изменения умственной работоспособности, что указывает на благоприятную адаптацию учащихся к учебной деятельности. Необходимо обратить внимание на то, что ухудшение показателей умственной работоспособности у учащихся 4-го класса, обучающихся в условиях традиционной формы обучения при расширенном двигательном режиме наблюдалось как в начале, так и в конце учебного года. Все же в конце учебного года утомление выражено несколько больше, чем в начале, что говорит о развитии у школьников утомления в связи с продолжительными учебными нагрузками, особенно у мальчиков. За период обучения с расширенным двигательным режимом отмечены более высокие показатели уровня здоровья (по группам здоровья и по отдельным видам заболеваний), по сравнению с традиционным двигательным режимом. Очевидно, можно считать, что отмеченные положительные изменения в физическом развитии, состоянии здоровья, в совершенствовании психофизиологических параметров, в динамике умственной работоспособности учащихся, вызваны влиянием дополнительной двигательной активностью. Которая оказывает благоприятное влияние на физическое развитие учащихся, тренирует и закаляет функциональные системы организма, осуществляет коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и других систем организма, особенно хореография, в которой движения, звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов.

Таким образом, еще раз подтверждается необходимость повышенного внимания к контролю и коррекции функционального состояния школьников начальных классов. Ведётся поиск оптимальных вариантов двигательной активности в режиме дня учащихся, которые бы обеспечивали благоприятную динамику адаптации к учебной деятельности и сохранению здоровья детей. При разработке эффективных способов предупреждения негативных последствий воздействия чрезвычайной учебной нагрузки, необходимо использовать положительное влияние на растущий организм двигательной деятельности, учитывая, что чрезмерный объем и интенсивность занятий физической культурой может привести к перегрузке учащихся и снижению умственной работоспособности

и здоровья. С целью сохранения высокой работоспособности и здоровья школьников – успешности их обучения в условиях занятий по традиционной программе, при расширенном двигательном режиме необходимо продолжать поиск более эффективных моделей двигательной активности учащихся, которые наиболее полно помогали бы решать коррекционно-оздоровительные задачи и снимали утомление в режиме учебных занятий. Удовлетворяли «двигательный голод» ребенка, и не гиперактивизировали его негативного влияния на образовательный процесс; использовать трансформированные уроки физического воспитания, в которых используются комплексы изометрических упражнений, направленных на укрепление преимущественно крупных мышечных групп, испытывающих наибольшие нагрузки в процессе учебной деятельности. При организации учебного процесса с применением альтернативных форм двигательной активности, учитывать физические и возрастные возможности школьников, чтобы избежать утомления и ухудшения здоровья детей. Двигательную активность нужно не линейно, а постепенно увеличивать до какого-то индивидуального оптимума, но не чрезмерно. Продолжительность занятий физическими упражнениями не должна длиться более 60 минут из-за несовершенства механизмов терморегуляции у детей младшего возраста. Необходимо шире использовать альтернативные формы двигательной активности (хореография, аэробика, музыкальная ритмика, различные виды спорта, элементы восточных единоборств). При проведении различных форм двигательной активности, необходимо учитывать потребностно-мотивационную сферу учащихся и в соответствии с этим применять различные средства физического воспитания.

Необходимо провести коррекцию расписания с учетом гигиенических требований. Активно использовать разнообразные профилактические и оздоровительные мероприятия, направленные на снятие утомления, повышение адаптивных возможностей детского организма, формировать у учащихся устойчивый навык к здоровому образу жизни. Создавать благоприятную психологическую обстановку для учащихся в школе и дома, привлекать школьного психолога для проведения с детьми психологических тренингов. Проводить работу с родителями по вопросам организации режима дня школьников, питания и отдыха. Продолжить мониторинговые исследования влияния разных физкультурно-оздоровительных моделей на адаптацию детей к учебным нагрузкам, с целью выявления становления кратковременных и долгосрочных адаптационных процессов на разных этапах онтогенеза. При физическом развитии учащихся, осанка может претерпевать негативные изменения в период учебы в общеобразовательном учебном заведении. Поэтому одной из главных задач физического воспитания

является – целенаправленно содействовать формированию, поддержанию правильной осанки и физическому развитию школьников. За последние годы состояние здоровья детей характеризуется отсутствием положительной динамики. На протяжении последних 20 лет сохраняется устойчивая тенденция к росту патологии костно-мышечной системы среди детского населения страны. По статистике, у 40 % школьников к окончанию начальной школы наблюдаются стойкие нарушения осанки. Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем складывается в образовательных учреждениях нового типа (гимназиях) из-за увеличения объема учебных нагрузок и интенсификации обучения. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. Возникла необходимость создания здоровьесберегающего направления в школьном обучении. Предполагалось, что разработанная технология проведения урока физической культуры и здоровья, будет способствовать поддержанию и формированию осанки, развитию основных мышечных групп и эффективному выполнению учебной программы по предмету физическая культура и здоровье. Современные условия жизни и характер основных видов деятельности младших школьников предъявляют к ним повышенные требования: психологические, физические и умственные. Вопросы интеграции умственной и физической деятельности детей в настоящее время особенно актуальны и являются одним из показателей их здоровья и гармонического развития.

Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.
2. Кочеткова, Т.Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т.Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.
3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 180 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.

**УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В ОБЪЕДИНЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN
AND ADOLESCENTS IN SPORTS ASSOCIATIONS OF
INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION**

Малофеева Ольга Вячеславовна

Научный руководитель: В.И. Ревякина, д-р пед. наук, профессор

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: воспитательная работа, учреждения дополнительного образования, спортивные объединения, субъекты образования.

Key words: educational work, institutions of additional education, sports associations, subjects of the educational process.

Аннотация. В условиях обновления общества предъявляются новые требования к личности будущего члена общества, к его образовательной и профессиональной подготовке. Условие понимается как обстоятельство, от которого зависит развитие, обстановка, в которой происходит воспитание ребенка. В связи с этим проблема создания условий для воспитания и развития детей и подростков становится одной из актуальных задач современной педагогической теории и практики.

Приоритетным направлением деятельности учреждений дополнительного образования (УДО) является создание условий для воспитания и развития личности ребенка. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одним из мощнейших механизмов формирования мировоззрения детей и подростков.

Еще П. Ф. Лесгафт, С. Т. Шацкий, А. У. Зеленко, К. А. Фортунатова и др. пытались противостоять консерватизму официального воспитания и образования стремились создавать благоприятные условия для развития как индивидуальных качеств личности ребенка [1].

Используя накопленный опыт в практической деятельности ученых и педагогов, сформировалось основное назначение учреждений дополнительного образования детей – развитие мотивации личности к познанию и творчеству. Которое, возможно реализовать через дополнительные образовательные программы и услуги.

Цель исследования – выявить и экспериментально проверить оптимальные составляющие воспитательного процесса (условия) спортивных объединений (каратэ) учреждений дополнительного образования.

Задачи исследования:

1) проанализировать теорию и практику состояния воспитательной работы в УДО детей и подростков;

2) выявить запрос субъектов образования на процесс и условия воспитания в учреждениях дополнительного образования;

3) разработать, обосновать, экспериментально проверить оптимальные составляющие воспитательного процесса спортивного объединения (каратэ) учреждения дополнительного образования

Методы исследования:

– теоретические методы – анализ научной литературы по теме исследования, изучение нормативных и программно-методических документов соответственно теме исследования; сравнение и обобщение материалов научно-исследовательских работ по исследуемой проблеме;

– эмпирические методы: изучение и обобщение опыта работы организаций дополнительного образования, анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение, интернет – поиск.

Опытно-экспериментальная база исследования: Дом детского творчества «У Белого озера» г. Томска и его структурные подразделения, ДЮЦ «Огонек», СП «Фрегат», СП «Главный корпус». Во всех структурных подразделениях существуют объединения спортивной направленности. В исследовании приняли участие 65 подростков. Возрастной диапазон испытуемых 12–18 лет. Из них 53 мальчика и 12 девочек, 60 родителей детей занимающихся в спортивном объединении, 6 педагогов дополнительного образования.

Проведя анализ программ спортивных школ по восточным единоборствам мы видим, что данные программы направлены на достижение спортивного результата по средствам тренировочной деятельности, в основном за счет развития физических качеств.

Просматривая программы дополнительного образования различных учреждений дополнительного образования таких как, например, Дворец творчества детей и молодежи города Томска, где присутствует физкультурно-спортивная направленность в виде направления «Шахматы», танцевально-спортивный клуб «Калейдоскоп – ДТДиМ», ДДТ «Планета» – «Шахматы», ДДТ «Луч», «Созвездие», ДДТ в пос. Каргаске, мы видим, что в названных организациях направлений по восточным единоборствам нет. В структурном подразделении ДДТ «У Белого озера» «Фрегат» имеется направление «Русский рукопашный бой», но в основе программы доминирует тренировочный процесс, направленный на спортивное развитие.

В образовательной программе Школы каратэ «Орион» главная задача заключается в комплексном развитии личности, программа включает разнообразную творческую деятельность, занятия хореографией,

изобразительным искусством, занятия в театральной студии, акробатику и каратэ.

Проведено исследование образовательного заказа по адаптированной методике Н.Ю. Конасовой (анкетирование) [2], определены потребности детей в творческой и исследовательской деятельности (область запроса – расширение кругозора). Проведено исследование образовательной среды в учреждении дополнительного образования в котором базируется Школа каратэ и в самой Школе каратэ [3]. В Школе каратэ, определилась, «Карьерная образовательная среда», способствующая развитию активности, но и зависимости ребенка («Среда внешнего роста и карьеры» по Я. Корчаку) [4]. Такая среда более ориентирована на различные внешние проявления, нежели на внутреннее содержание образовательного процесса [5]. Необходимо переориентировать работу некоторых групп Школы, ведь творческая образовательная среда способствующая свободному развитию активного ребенка («Идейная воспитывающая среда» по Я. Корчаку). Отличается высокой внутренней мотивированностью деятельности, которая сопровождается эмоциональным подъемом, позитивным, оптимистическим настроением. В творческой среде, как описывалось выше формируется личность, которой свойственна активность в освоении и преобразовании окружающего мира, высокая самооценка, открытость, а также свобода суждений и поступков. Что необходимо для личностного роста ребенка во всех направлениях деятельности образовательной программы. Изучение мотивов занятий спортом, для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным видом спорта.

Результаты:

- Определился образовательный заказ, составлен план – график мероприятий совместно с родительским комитетом;
- Определилась образовательная среда, способствующая свободному развитию активного ребенка;
- Определили мотивы детей и подростков к занятию тем или иным видом деятельности.

В процессе выполнения исследовательской работы открылись большие возможности для деятельности. Школа каратэ «Орион» отличается своими подходами к образовательной деятельности от других спортивных объединений, клубов каратэ и ДЮСШ единоборств г. Томска тем, что идет к результату не только за счет спортивных тренировок, но и за счет развития личности, делая упор на формирование необходимых качеств для спорта и жизни в целом. Проведение исследования образовательного заказа, образовательной среды позволило сделать большой скачок вперед, исследовательские мероприятия предоставили возможность

через родительский запрос (кроме родителя своего ребенка никто так хорошо не знает) обучающимся раскрыть свои способности, проявить активность и реализовать свои инициативы. Помогло в определении методов и содержания воспитательной работы по формированию личности учащихся.

Главная задача педагога заключается в создании всех необходимых условий для социализации личности, в том числе и через формирования необходимой образовательной среды [6]. Исследуя образовательную среду спортивного объединения, мы попытались создать необходимую атмосферу для продуктивных занятий.

Как удалось определить, в процессе подготовки и проведения мероприятий не спортивного характера формируются такие качества личности как ответственность, чувство собственного достоинства (самоуважение), уважение к другим участникам коллектива, желание и умение понимать других людей и требовательность к себе, честность, критичность, доброта, инициативность и дисциплинированность, что необходимо для успешного выступления на соревнованиях, а в дальнейшем и социализации. Включение ребенка в организованную взрослыми людьми деятельность, в процессе которой разворачиваются многоплановые отношения, закрепляет формы общественного поведения, формирует потребность действовать в соответствии с нравственными образцами, которые выступают в качестве мотивов, побуждающих деятельность и регулирующих взаимоотношения детей.

Разнообразная деятельность, проводимая в спортивном объединении, предполагает использование огромного количества ресурсов и возможностей УДО [7]. По описанной выше деятельности можно сделать вывод, УДО, на базе которого существует данное спортивное объединение, обеспечивает все необходимые условия для реализации комплексного разностороннего развития личности, не забывая при этом основное направление – достижение воспитанниками высокого спортивного результата.

Литература

1. Становление и развитие дополнительного образования в России – URL [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://studbooks.net/1748758/pedagogika/stanovlenie_razvitiye_dopolnitelnogo_obrazovaniya_rossii (дата обращения: 20.02.2018).
2. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / Ясвин Витольд Альбертович ; В. А. Ясвин ; Моск. гор. психол.-пед. ин-т, Шк. «Новое образование». – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Смысл, 2001. – 366 с.
3. Корчак Я. Воспитание личности / Я. Корчак. – Москва : Просвещение, 1992. – 287 с.
4. Бельц В.Э., Малофеева О.В. Взаимодействия спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребёнка // Вестник ТГПУ. – № 8. – 2016. Логинова Л.Г. Контроль и самооценка качества в дополнительном образовании детей / Л.Г. Логинова // Методист. – 2009. – № 1. – С. 28–32.

5. Бельц В.Э., Малофеева О.В, Малофеев В.В., Веснин Е.В. Каратэ. Разноуровневая дополнительная образовательная программа. – Томск, 2016.
6. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Авторефер. дис. канд. психол. наук. – Ленинград, 1989.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 172–280.

УДК 796.011.3
ГРНТИ 77.03.13

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

HEALTHY LIFESTYLE – THE INTEGRAL PART OF LONG LIFE

Никифорова Ольга Константиновна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, активная долгая жизнь, гигиенические правила, гиподинамия, жизнь.

Key words: health, healthy lifestyle, active long life, hygienic rules, hypodynamia, life.

Аннотация. Сегодня физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при

соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки: – индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский); – здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде

и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность; – индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо); – здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев). Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

От чего зависит здоровье?

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

наследственность – 20%; окружающая среда – 20%; уровень медицинской помощи – 10%; образ жизни – 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так: человеческий фактор – 25% (физическое здоровье – 10%, психическое здоровье – 15%); экологический фактор – 25% (экзоэкология – 10%, эндоэкология – 15%); социально-педагогический фактор –

40% (образ жизни: материальные условия труда и быта – 15%, поведение, режим жизни, привычки – 25%); медицинский фактор – 10%.

Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10–15 тыс. шагов.

Закаливание.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней, месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь,

человек должен пройти все ступени закаливания. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Физическое самовоспитание.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни.

При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5–1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.

Заключение.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература

1. Байер, К.И., Шейнбер, Л.Г. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. / К.И. Байер, Л.Г. Шейнбер. – Москва: Мир, 2003.
2. Горцев, Г. А. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. А. Горцев. – Москва : Вече, 2001.
3. Кочеткова, Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода: дис. ... канд. педаг. наук: 13.00.04 / Т. Н. Кочеткова. – Красноярск, 2009. – 165 с.
4. Кочеткова, Т. Н. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Т. Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ В ОСНОВНЫХ ВИДАХ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ
ПРИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

**TOPICAL ISSUES IN MAIN TYPES AND
PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPONENTS AT ADAPTATION
OF THE PERSONALITY TO ENVIRONMENT**

Погодаева Евгения Эдуардовна

Научный руководитель Т.Н. Кочеткова, канд. пед. наук, доцент

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск, Россия*

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая сфера, личность, ре-адаптация, переадаптирование, физиологический и психологический характер.

Key words: adaptation, social and psychological spheres, personality, readaptation, readaptation, physiological and psychological character.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы в основных видах и психофизиологических составляющих при адаптации личности к окружающей среде. Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьёзными психологическими последствиями. Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это свидетельствует о формировании у личности потребности в определённом и повторяющемся нарушении гармонии во взаимодействии со средой. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса сил, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой.

Психологическая адаптация – это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. Психологическая адаптация человека осуществляется в следующих сферах его жизни и деятельности:

- в социальной сфере со всем многообразием её содержательных сторон и компонентов (нравственных, политических, правовых и др.);
- в социально-психологической сфере, т. е. в системах психологических связей и отношении личности, включения её в исполнение различных социально-психологических ролей;
- в сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности;
- в сфере взаимосвязей с экологической средой.

Соответственно этим сферам жизни и деятельности человека выделяют и основные виды психологической адаптации:

- социально-психологическую адаптацию личности,
- профессионально-деятельностную психологическую адаптацию личности,
- экологическую психологическую адаптацию личности.

Кроме того, выделяют так называемые интегральные или системные виды психологической адаптации: профессиональную, семейно-бытовую, личностно-досуговую и др. Они представляют собой своеобразное сочетание всех названных выше видов психологической адаптации личности. Процесс психологической адаптации личности характеризуется активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действительности, среды как с использованием различных средств, так с подчинёнными ему приспособительными актами. Следовательно, в активной целенаправленной приспособительной деятельности человека проявляется 2 тенденции, выраженные в разной степени и идущие параллельно:

- 1) адаптивная, приспособительная тенденция,
- 2) тенденция, адаптирующая, преобразующая, приспособляющая среду к индивиду.

Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Адаптированность личности делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность личности характеризуется перестройкой её функциональных структур и систем при определённом изменении среды её жизнедеятельности. Происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя (поведенческая, приспособительная) адаптированность личности отличается отсутствием внутренней (содержательной) перестройки, сохранением себя и своей самостоятельности. Происходит инструментальная адаптация личности. Смешанная адаптированность личности часто проявляется перестраиванием и подстраиванием внутренне под среду, её ценности и нормы и частично-инструментальной адаптацией, поведенческих сохранением своего «Я», своей самостоятельности. Переадаптация – это процесс перестройки личности при изменениях коренным образом условий и содержания её жизни и деятельности (например, с мирного на военное время, с семейной на одинокую жизнь и др.). При невозможности переадаптации личности происходит её дезадаптация. Адаптация и переадаптация выражают лишь степень перестройки отдельных структур личности и их коррекции или степень перестройки личности в целом. Процесс адаптации связан с коррекцией, достройкой, доформированием, частичной перестройкой либо отдельных функциональных систем психики, либо личности в целом. Переадаптация

касается ценностей, целей, норм, смысловых образований личности и её потребностно-мотивационной сферы, которые перестраиваются на противоположные по содержанию, способам и средствам реализации. Процесс переадаптации связан либо с коренной перестройкой функциональных систем в целом у личности при экстраординарных обстоятельствах. Или с переходом из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой психической адаптации в новых условиях, где есть отличия от предыдущих условий жизни и деятельности (например, при переходе из гражданских условий в военные и др.). Реадаптация – это процесс перехода человека в предыдущие условия жизни и деятельности, значительно отличающиеся от тех, к которым он ранее переадаптировался. Личность может нуждаться в реадаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьёзными психологическими последствиями. Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплановое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека, и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включён. Психологическая адаптация личности – это двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в её нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В процессе адаптации происходит гармонизация взаимодействий личности и среды. В личности и среде (прежде всего социальной) происходят изменения, характер и степень которых обусловлены многими обстоятельствами. Из числа этих обстоятельств первостепенную роль играют следующие: социальные параметры среды; социально-психологические особенности социальной среды (её нормы, правила, требования, санкции, ожидания от личности, степень общности ценностных и других основ её жизни); содержание, средства, условия и другие особенности ведущей и других видов деятельности. Это процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека. Следовательно, психологическая адаптация личности – это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды. В процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью

удовлетворения его потребностных состояний. Состояние психологического комфорта личности и адаптированности возникает в адаптированной, привычной для жизни среде и деятельности личности, в процессе успешного разрешения адаптационных трудностей и противоречий. Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса сил, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой. Психологическая адаптация может выступить одним из механизмов развития и саморазвития личности. При актуализации негативных по содержанию потребностей человека (например, в алкоголе, табакокурении, наркотиках) психологическая адаптация является механизмом разрушения организма и психики, физического и психического здоровья в целом. Потребности состояния личности выступают источником процесса её адаптации. Они возникают при осуществлении взаимодействия личности со средой и включении её в различные виды деятельности. Дезадаптационные состояния физиологического и психологического характера можно считать потребностными состояниями, а процесс адаптации – процессом реализации, удовлетворения возникающих дезадаптационных потребностных состояний. Это может осуществляться по следующим направлениям: изменением окружающей среды путём перестройки её ожиданий от личности, норм и ценностей в соответствии с личностными, за счёт очеловечивания среды в личностном плане, подчинения её личности и др., т.е. в целом путём преобразования среды и снижения уровня рассогласования её с личностью; перестройкой функциональных систем, ценностных ориентаций и интересов человека через приспособление человека к среде, её ценностям, нормам, правилам и др.; соединением и гармонизацией указанных выше двух путей. Однако в управлении адаптационными процессами необходимо учитывать то, что параметры физиологических и психологических возможностей человека, возможностей среды, условий и содержания деятельности не безграничны в плане перемен и перестройки. Дезадаптационные, потребностные состояния личности, возникающие в процессе осуществления деятельности и взаимодействия со средой, создают у неё состояния психического и физиологического дискомфорта. Они заставляют, побуждают личность проявлять активность, действовать либо по снижению, либо по устранению вообще этих состояний. Дезадаптационные, потребностные состояния разнообразны. Адаптационные процессы обычно инициируются комплексом потребностей человека, включая потребности физиологические, этнические, в активности, общении, уединении, защищённости, аффилиации, справедливости, самоутверждении и др.

Все потребности человека взаимосвязаны. Успешность процесса адаптации по реализации одних потребностей оказывает влияние на другие. Место реализованных потребностей занимают другие потребности. Человек постоянно испытывает какие-либо потребности. Среди них одни потребности выходят на первый план, доминируют и определяют характер и направленность поведения и деятельности человека, а другие потребности определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие. В связи с этим человек выступает в двух ведущих состояниях и проявлениях: 1) как потребностный человек и 2) как деятельный, действующий, активный человек. При адаптации личности в малой социальной группе (коллективе) ведущую роль играет потребность в самоутверждении в различных видах деятельности. Эта потребность выступает системной и относительно самостоятельной, одной из основных и ведущих, постоянно проявляющейся потребностью человека. Потребность в самоутверждении – это атрибутивная потребность личности. Она играет особую роль в создании дезадаптации, своеобразия потребностных состояний личности и в активизации адаптационного поведения, в выборе его путей, средств, способов. Психологическая адаптация взаимосвязана с социализацией, как психологическим феноменом. Они близки, взаимозависимы, взаимообусловлены, но нетождественны. Процесс адаптации личности выступает одним из ведущих механизмов социализации личности. Однако не всякий процесс адаптации ведёт к социализации личности. Так, конформное поведение личности, инструментальная её адаптация обычно не выступают процессами социализации личности. В то же время, полная, внутренняя психологическая адаптация личности может оказаться тождественной процессу социализации личности. Следовательно, адаптация учащихся в учебных заведениях имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при осуществлении контроля за её течением.

Все вышеизложенное послужило основанием для разработки комплексной психолого-педагогической системы подготовки учащихся, основной сутью которой является идея педагогизации психологических знаний с целью их более эффективного использования и применения в тренировочно-соревновательной и восстановительно-оздоровительной деятельности. Главной задачей является достижение более высокой степени утилизации возможностей психологической науки в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования, учащихся к обучению в вузе.

Литература

1. Агаджянн, Н.А. Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. Физкультура и спорт / Н.А. Агаджянн. – Москва : «Академия», 1989. – 208 с.

2. Аникеева, Н.П. Анализ имитационных педагогических игр : сб. науч. тр. «Игра в педагогическом процессе» / Н.П. Аникеева. – Новосибирск : НГПИ, 1989.
3. Кочеткова, Т.Н. Физическая культура : учебное пособие / под ред. Т.Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.
4. Слостенин, В.А., Каширин, В. П. Психология и педагогика : учебное пособие / В.А. Слостенин, В.П. Марцинковская. – Москва : «Академия», 2010. – 142 с.

УДК 796.015.864
ГРНТИ 77.03.09

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ «ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА» У СПОРТСМЕНОВ

FEATURE PRE-LAUNCH STATUS “PRELAUNCH FEVER” IN ATHLETES

Прудникова Алена Вячеславовна

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: предстартовые состояния, «предстартовая лихорадка», подготовка к соревнованиям, уровень эмоционального возбуждения.

Key words: prelaunch status, “pre-start fever”, training for competitions, the level of emotional arousal.

Аннотация. Предстартовое состояние связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях (эмоциональный компонент) и проявляется по-разному. У спортсменов, в связи с индивидуально-психологическими особенностями, опытом выступлений, предсоревновательные состояния имеют различную интенсивность. Важной характеристикой предстартовых состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению или снижению результативности, независимо от степени его готовности к соревновательной деятельности. «Предстартовая лихорадка» является неблагоприятной реакцией и способна ухудшить результат выступления, независимо от уровня подготовки спортсмена.

Психические состояния накануне соревнований принято называть предстартовыми. Они наблюдаются у каждого спортсмена и возникают в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условно-рефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке. Предстартовое состояние связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях (эмоциональный компонент) и проявляется по-разному. У спортсменов, в связи с индивидуально-психологическими особенностями, опытом выступлений, предсоревновательные состояния имеют различную интенсивность. Важной характеристикой

предстартовых состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению (снижению) результативности [1].

«Предстартовая лихорадка» (ПЛ) – это состояние эмоционального возбуждения, которое часто возникает задолго до выступления. Это избыточное волнение, при котором человек нервничает, суетится. Причем, степень волнения во многом зависит от важности выступления. Иногда даже одна мысль о предстоящем выступлении приводит к учащению пульса, появлению бессонницы, снижению аппетита. Человека все вокруг раздражает. Она также характеризуется излишним возбуждением, спортсмен чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неразумно требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.

В состоянии стартовой лихорадки спортсмен не может произвольно управлять своим вниманием. Он становится рассеянным, отвлекается на ненужные, посторонние детали, не может сосредоточиться, «собраться», чтобы лучше решить стоящую перед ним задачу. Его восприятия и представления отрывочны, он может что-то пропустить и не воспринять своевременно (например, пропустить сигнал к старту, не заметить или не услышать советов тренера). При этом мысли его путаются, перескакивают с одного на другое. Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются физиологическими показателями: учащением дыхания и пульса, дрожанием рук и ног, похолоданием конечностей, а также потливостью, побледнением. Иногда при этом наблюдается пересыхание в полости рта, расстройство желудка и т. п. Стартовая лихорадка связана с повышением возбудительных нервных процессов и ослаблением тормозных процессов. Состояние стартовой лихорадки чаще всего наблюдается у недостаточно тренированных спортсменов. Оно может возникнуть как у новичков, так и у опытных спортсменов, когда последние оказываются по каким-либо причинам слабо подготовленными к данному соревнованию.

Описана закономерность появления стартовой реакции в процессе возрастного развития детей 8–9 лет. Однако, по наблюдениям М.Н. Сильвестровой (1968), при систематических занятиях плаванием у двух групп детей 5–7 и 8–10 лет уже можно было обнаружить по данным фоноэлектрокардиограммы стартовую реакцию, которая проявлялась в учащении сердцебиений и изменении параметров ФЭКГ, тем более выраженных, чем больше был стаж юных пловцов и их возраст. У их сверстников (дошкольников и младших школьников), не занимающихся плаванием, такой стрессовой реакции в аналогичных условиях исследования не

наблюдалось. При этом стартовое состояние у юных пловцов было более выраженным перед специфической нагрузкой (плаванием в бассейне на 25 и 50 м), чем перед не специфической (приседания во врачебном кабинете), что также указывает на выработку у детей дифференцированной стартовой реакции организма, отраженной в предварительном усилении на старте вегетативных функций, в частности функции сердца [1].

В настоящее время выделяют ряд причин, способствующих развитию ПЛ у спортсменов.

Во-первых, они могут быть связаны с психологическими особенностями человека. Есть люди, изначально тревожные. При встрече с новой неожиданностью они испытывают чувство тревоги, опасения и даже страха. И в ситуации трудной и опасной это проявляется наиболее ярко. А ситуация выступления на соревнованиях, как раз такая ситуация.

Во-вторых, такая повышенная тревожность может формироваться у человека в течение его жизни под воздействием разных неблагоприятных факторов и травмирующих психику обстоятельств.

А может быть и совокупность обеих этих причин.

В-третьих, ПЛ возникает нередко и тогда, когда впереди значимое соревнование, а человек не чувствует себя к нему достаточно хорошо подготовленным. Не готовится к выступлению, надеется на «авось» и в результате сам себя лишает спокойствия и уверенности.

А если все эти причины соединились в одно целое – и врожденная склонность к тревожности, и плохая подготовленность к предстоящему ответственному соревнованию, то при таком сочетании неблагоприятных факторов ПЛ может быть очень ярко выражена [2].

Предстартовая лихорадка мешает человеку максимально мобилизоваться. И справиться с таким состоянием не просто, но можно.

В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью. Главное в этих случаях – не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

С ПЛ следует систематически бороться. Организм спортсмена в таком состоянии склонен к рефлексорным заболеваниям (обострение привычных травм, ангина, заболевания желудка и др.), что практически не дает ему возможности проявить имеющийся уровень подготовленности и создает предпосылки к еще большему оправданию плохого выступления в соревнованиях.

Литература

1. Информационный сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/2899177/page:30/> – 2006 (дата обращения 06.04.2018).
2. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://sekretovnet.com/chto_takoe_predstartovaya_lihoradka/ – 2008 (дата обращения 06.04.2018).

УДК 796.035
ГРНТИ 77.01.39

ВЛИЯНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

INFLUENCE OF LESSON ON PHYSICAL CULTURE ON HEALTH OF STUDENTS

Пятков Сергей Сергеевич

Научный руководитель: И.А. Ромахина, канд. экон. наук,
декан факультета экономики и управления

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: физическая культура, свежий воздух, развитие.

Key words: physical culture, fresh air, development.

Аннотация. В статье рассматривается влияние урока физической культуры. Была изучена сущность проведения уроков физической культуры, выявлены требования к ним. Также были выявлены виды и формы занятий в помещении и на улице. На базе ТГПУ было проведено практическое исследование.

Введение. Вопросы выбора площадки для занятия физкультурой детей младшего и подросткового возраста всегда вызывает большие дискуссии, как специалистов, так и родителей. Что предпочесть: спокойный, менее травматичный, всегда предсказуемый и стабильный по температуре спортивный зал или более рискованные, непредсказуемые занятия на «свежем воздухе»? Как в данной ситуации решать вопрос с родителями, значимая часть которых, опасается занятий на открытом воздухе по множеству причин: от риска простыть на морозе и разбить колено на асфальте до опасности от автомобилей и других людей. В данной статье будут рассмотрены два аспекта: аргументы в пользу занятий на свежем воздухе и специфика детской физкультуры.

Блок 1. За свежий воздух: Обратимся сначала к аргументам за и против занятий на свежем воздухе. Значимое количество взрослых людей, в определенный момент задумываются о своем здоровье и начинают активно заниматься физической культурой, отправляясь за этим в спортивные и тренажерные залы, центры по йоге, танцам и т.п. Безусловными плюсами такого решения являются: социальное взаимодействие

в группе людей, которые увлекаются и практикуют то же самое, регулярное наблюдение и рекомендации тренеров и специалистов, как правило, широки ассортимент тренажеров и/или типов активностей.

Однако есть и «обратная сторона медали»: как правило, в спортзал необходимо ехать, что занимает время и силы. Тренеры не всегда компетентны и вовлечены. Занятия могут проходить в помещениях, где используют только искусственный свет, с плохой системой кондиционирования и уровнем гигиены. Группы зачастую бывают переполненными, что не позволяет комфортно заниматься. Для жителей городов, всё это накладывает дополнительную нагрузку на психическое и физическое здоровье человека. В результате, человек устает! от таких занятий, вместо того, чтобы получать дополнительный источник энергии.

Рассмотрим теперь, что происходит с человеком, когда он занимается на свежем воздухе. Первый аспект – это мотивация. В занятиях физкультурой крайне важна регулярность и вовлеченность. Согласно исследованиям, с участием более 800 волонтеров, занятия на свежем воздухе были более продолжительными и активные (по желанию самих волонтеров) и более регулярные. По результатам опроса студентов 1–3 курса (1000 респондентов) ТГПУ, 76% студентов с большим удовольствием занимаются на улице (лыжной базе), чем в зале. Однако, важным фактором, который влияет на удовлетворенность и вовлеченность является местоположение – около 30% опрошенных негативно относятся к тому, сколько времени и денежных средств необходимо тратить на дорогу до места. По результатам проведенного нами анкетирования среди студентов, мы выявили, что 70% опрошенных заметили, что их самочувствие при занятиях на улице лучше, нежели при занятиях в зал.

Второй аспект – физиологический. Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. При этом, важным фактором, который оказывает положительное влияние является разница температуры между телом и внешней средой. Это вызывает раздражение кожной поверхности слизистых оболочек, дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов. Систематические раздражения кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды (так называемая «закалка»). Физическая нагрузка в зимний период на улице также приносит пользу: они помогают укрепить иммунитет, побороть бессонницу, снимают стресс и улучшают настроение. Кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «тают» жировые отложения.

Третий аспект – психо-эмоциональный и рекреационный. Занятия на свежем воздухе, в естественной среде, помогают людям лучше

справляться со стрессом, негативными эмоциями. Исследователи из университета Глазго, Шотландия доказали, что простые упражнения на свежем воздухе (бег трусцой по лесу) приносят больше пользы, чем упорные занятия в зале. В ходе исследования в Шотландии оказалось, лишь такие виды физической активности, как пешие прогулки, бег или езда на велосипеде среди деревьев, были связаны с улучшением психического здоровья. «У опрошенных нами людей не было серьезных проблемы с психикой, а лишь вопросы, связанные с личной жизнью, депрессии, бессонница, высокий уровень стресса и т.д. Как мы считаем, природная среда оказывает на эмоциональное состояние людей с этими проблемами самое благоприятное воздействие», – отмечают авторы работы. И это не единственное исследование, где ученые демонстрируют нам положительное влияние на организм занятий на свежем воздухе.

Специалисты и участники проекта Freeletics отмечают, что регулярная смена мест для занятий физкультурой позитивно влияет и на регулярность занятий, и на полученные результаты. «Занятия в одном и том же месте делают их скучными и непродуктивными. Для развития нужна вариативность. Выбирая место – ищите баланс между комфортом и вдохновением».

С другой стороны, необходимо отметить и специфику физической активности на свежем воздухе. Первое – это экипировка, которая обязана защищать тело как зимой, так и летом от негативного воздействия внешней среды (мороз, солнце, ветер). И здесь крайне важно, подобрать продуманное и удобное решение. Второй момент – это погодные условия, которые необходимо принимать во внимание и адаптировать программу занятий. Третье – это наблюдение за своим организмом, реакцией на те или иные упражнения и внешние условия. Зачастую, люди считают, что на улице можно заниматься всем и в любом количестве. Однако подобный подход может негативно сказаться на здоровье и самочувствии. В связи с этим, наличие продуманных комплексов тренировок, адаптированных к различным условиям является неотъемлемой частью полноценного подхода к заботе о своём здоровье.

Блок 2. Специфика физкультуры для детей: Физкультура для детей имеет существенные отличия от физкультуры для взрослых, которые стремятся привести в порядок фигуру, хорошо выглядеть и чувствовать себя. Для детей и подростков – физкультура это одна из ключевых основ успешной будущей жизни, не менее важная, чем образование и культурное развитие.

Физические упражнения помогают детям и подросткам сформировать здоровый и выносливый опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательные системы, развивает координация, быстроту реакции, функции памяти и мышления. Кроме того, физическая

активность помогает детям учиться налаживать социальные связи, договариваться и работать в команде, формировать целеустремленность, волю, достигать поставленных целей.

Анализируя указанные выше факторы, можно сделать вывод о том, что регулярные физическая активность на свежем воздухе является обязательным условием развития детей, частью формирования гармоничной личности. Однако, это же и определяет ряд обязательных требований, которые должны быть соблюдены.

В первую очередь, это комплексы упражнений, которые будут соответствовать текущему физическому и психическому состоянию детей и адаптироваться по мере их развития. Комплекс упражнений должен обеспечивать полноценный набор активностей для развития: дыхание, гибкость, выносливость и быстрота реакции, а также, содержать значимую долю игровых элементов, что поможет вовлечь подростков в занятия и сделать их регулярными.

Второй важный аспект – это просветительская работа с родителями и детьми, на предмет подготовки к занятиям на свежем воздухе. Необходимо разработать понятные, простые и однозначные инструкции и подсказки, как подготовиться к физкультуре на свежем воздухе, как правильно подобрать одежду и обувь, как выбрать нужную одежду в зависимости от погоды. Разработчик комплекса упражнений должен принять во внимание и финансовую сторону вопроса: рекомендации по экипировке должны быть достижимыми для всех участников группы. Также, необходимо объяснить, рассказать и привить детям привычку смены одежды до и после занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

И третий аспект – это наличие соответствующей инфраструктуры. Под этим понимается не только наличие доступных по расстоянию, безопасных и соответствующих возрасту площадок и оборудования, но и расписание занятий, которые дают детям достаточно времени для подготовки и восстановлению после упражнений. И речь идет о строительстве дорогой инфраструктуры, но о создании продуманного комплекса из упражнений и использование доступного, но качественного оборудования, для продуктивных занятий.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что занятия физкультурой на свежем воздухе для детей являются обязательной частью гармоничного развития. Задачей специалистов является создание необходимых условия для этого: подбор соответствующих упражнений, инфраструктуры и последовательное обучение родителей и детей.

Литература

1. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов. Янковский С.А., Захаркевич В.А. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2017/2232/34660> (дата обращения : 25.02.2018).

2. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – Москва : Изд-во АСВ ; Белгород : Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 112 с.
3. Польза занятий спортом на свежем воздухе зимой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://grebenkina.ru/articles/159-polza-zanyatij-sportom-na-svezhem-vozdukhe-zimoj.html> (дата обращения : 25.02.2018).
4. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. Т. 1. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 526 с.
5. Цель и особенности физкультуры для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://babyben.ru/zakalivanie/polza-fizkultury.html> (дата обращения : 03.03.2018).

УДК 796.015.86

ГРНТИ 77.03.(31,33,35,37,39,41)

ПОСЛЕДСТВИЯ СИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

THE EFFECTS OF SIMULATION IN SPORT

Храпов Глеб Сергеевич

Научный руководитель: В.В. Ачкасов, канд. мед. наук

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: симуляция в спорте, заболевания и травмы у спортсменов, аггравация, «застой» в результатах.

Key words: simulation in sports, diseases and injuries in athletes, aggravation, «stagnation» in the results.

Аннотация. Симуляция в спорте – один из вариантов неадекватного поведения спортсменов, состоит в том, что индивид сознательно вызывает или имитирует признаки психического или соматического расстройства, болезни или травмы в интересах личной выгоды. Одним из негативных результатов симуляции является «застой» в результатах или даже их регресс.

Симуляция в спорте – один из вариантов неадекватного поведения спортсменов, состоит в том, что индивид сознательно вызывает или имитирует признаки психического или соматического расстройства, болезни или травмы в интересах личной выгоды [1].

Симулянты – это, как правило, здоровые люди, которые без вреда для организма различными способами и приемами стремятся изобразить болезнь, ее субъективные или объективные симптомы или часть и тех и других.

Различают следующие виды симуляции:

а) умышленная – это ложное изображение болезни либо травмы в умышленных корыстных целях;

б) патологическая – характеризуется воспроизведением признаков несуществующей болезни без конкретной цели и умысла. В этом случае

факт симуляции является признаком нервного или психического заболевания [2].

Симуляция любого расстройства в состоянии здоровья обычно осуществляется путем изображения отдельных болезненных симптомов или синдромов и значительно реже в виде воспроизведения отдельной формы конкретного заболевания. Поскольку симуляция является индивидуальным творчеством, выбор симулируемых патологических симптомов зависит в основном от знаний и опыта симулянта, его осведомленности в вопросах проявлений заболеваний, а иногда и от чисто случайных причин (реплика врача, советы друзей, находящихся на медицинском обследовании или лечении, подражание больным). Определенный отпечаток на симуляцию накладывает личность притворщика. Это обуславливает значительное разнообразие проявлений симуляции и отсутствие в ней каких-либо определенных закономерностей.

Спортсмены чаще симулируют состояние с вялым монотонным поведением, подавленностью, невыразительной мимикой, установкой на недоступность, проявляющейся либо в форме мутизма или в жалобах на расстройство памяти, либо в нелепых ответах. Обращает на себя внимание особая настойчивость симулятивных жалоб. В подтверждение якобы имеющихся расстройств обследуемые особенно охотно стремятся продемонстрировать их в присутствии врача. С этой целью они, чуть заметив за собой наблюдение, начинают разговаривать сами с собой, демонстративно обращаясь к персоналу с жалобами на мнимые проблемы, просят сделать соответствующие записи в журналах наблюдения или довести до сведения врача. При этом выражение лица симулирующего, как правило, остается спокойным, отсутствуют жестикация и мимика, столь свойственные истинно больным. При настойчивом расспросе симулирующего об имеющихся у него недугах очень часто удается заметить его нерешительность, смущение, стремление избежать прямого ответа, прекратить разговор. Имея общее представление о заболеваниях, симулянты не знают тонкостей, не могут уверенно и обстоятельно ответить на ряд конкретных вопросов.

Общим для всех проявлений симуляций является то, что собственно симуляции предшествует знакомство с клинической картиной той или иной формы болезни по учебникам, иногда проводится внимательное наблюдение за больными или организуется тщательный инструктаж «подготовленными» лицами. В отличие от истинного заболевания картина мнимой болезни всегда статична, без закономерной динамики. В начале симуляции поведение симулирующих бывает изменчивым, так как они сталкиваются с рядом затруднений, меняют в зависимости от этого поведение, а также симулируемые симптомы. В дальнейшем поведение становится более постоянным и заученным.

Продолжительность симуляции может быть различной. В отдельных случаях симуляция удачной, легко воспроизводимой формы может продолжаться очень долго. Определенную роль при длительной симуляции играет наступающая автоматизация симулятивного поведения, при которой сознание притворства сохраняется, поведение управляется ведущим целевым представлением, но появляются привычные приемы с меньшей затратой психических и физических сил.

Симуляция нередко сопровождается аггравацией, то есть преувеличением, утяжелением проявлений имеющегося заболевания или травмы. Она обычно касается субъективных признаков травмы или болезни. Сменой времени появления симптомов недуга, по жалобам спортсмена. Непостоянность симптомов. «Неправильное» течение симулируемого недуга, имеют четко очерченные характерные стадии. При аггравации происходит не целостное изображение болезненного расстройства, а лишь усиление некоторых проявлений болезни [1].

Мнения о распространенности симуляции в спорте разнятся среди специалистов. Одни считают это достаточно редким явлением, другие отмечают тенденцию к росту этого явления в отдельных видах спорта. Считается, что симуляция наиболее распространена в различных единоборствах и игровых видах спорта.

Патологическая симуляция наблюдается при серьезных нарушениях психики, таких как: психопатия, истерия, олигофрения, а также шизофрения, эпилепсия и при органическом поражении головного мозга. В отличие от всегда осознанной и целенаправленной истинной симуляции при патологической симуляции «притворное» поведение в той или иной степени неизменно отражает патологическую мотивацию поведения человека в целом [2].

К умышленной симуляции могут приводить предшествующие травмы, так например спортсмен, который однажды сломал ногу в футболе, может начать симулировать и при слабых столкновениях. Этому могут способствовать ряд причин:

1. Чтобы избежать дальнейших травм, т.е. симулировать, что бы избежать любых травмоопасных ситуаций;
2. Для того чтобы добиться наказания соперников, и тем самым увеличить шансы на собственную победу.

К умышленной симуляции прибегают также некоторые, как правило, не профессиональных спортсменов, которые симулируют болезнь/травму на тренировках что бы избежать больших нагрузок или тренировок в принципе. Из-за этого может возникать «застой» в результатах или даже их регресс. Иногда при длительной симуляции может ухудшаться физическое и психическое состояние в связи с трудностями симулятивного поведения. Так же в некоторых случаях спортсменов после

длительного отсутствия постоянных тренировок может и вовсе прекратить занятия [2].

Литература

1. Информационный сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/2899177/page:30/> – 2006 (дата обращения : 11.04.2018).
2. Информационный сайт [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://uz.denemetr.com/docs/768/index-287457-1.html?page=19> – 2008 (дата обращения : 11.04.2018).

УДК 37.013.8
ГРНТИ 77.03.07

ИССЛЕДОВАНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ» ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

THE RESEARCH OF “SELF-CONCEPT” OF WOMEN DOING FITNESS

Чапкович Жанна Альбертовна

Научный руководитель: В.И. Ревякина, д-р пед. наук, профессор

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: здоровье, женщины, оздоровительная физическая культура, фитнес, «Я-концепция», «Я-физическое», самооценка.

Key words: health, women, healthy physical training, fitness, self-concept, self-physical, self-esteem.

Аннотация. В статье рассматривается формирование и развитие «Я-концепции» женщин в связи с их занятиями фитнесом. Подчеркивается значение здоровья женщин в масштабах РФ. Определяются задачи оздоровительной физической культуры. Представлена актуальность исследования формирования и развития «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом. Выявляется связь физического и психологического компонентов в «Я-концепции» женщин. Фитнес характеризуется как оптимальное средство оздоровления и гармонизации «Я-концепции» женщин. Приводится описание методов и результатов исследования.

Здоровье нации и будущих поколений во многом определены здоровьем женщин. Женщины являются многочисленной и активной частью населения России, выполняющей как репродуктивную, так и ряд важных социальных функций. Поэтому оздоровление и поддержание здоровья женщин является одной из приоритетных задач оздоровительной физической культуры.

Связь физического и психологического в женском самосознании определяет формирование «Я-концепции» в целом. «Я-концепция» представляет собой совокупность представлений человека о самом себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения [1]. В силу этого

ее можно рассматривать как свойственный каждому человеку набор установок, направленных на самого себя. «Я-концепция» является важной составляющей самосознания человека, участвующей в процессах саморегуляции и самоорганизации личности, а также она определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий человека.

Зачастую тело женщины, данное ей от природы, не соответствует современным эталонам красоты. Это обстоятельство является важным для психологического состояния женщины и отражается на ее самооценке и «Я-концепции» в целом. В связи с этим, у женщины возникает потребность в поиске путей гармонизации физического и психологического компонентов образа «Я» и оптимизации «Я-концепции». Занятия фитнесом – это путь, который выбирают женщины, ориентированные на активный и здоровый образ жизни [2].

Актуальность исследования «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, заключается в разработке конкретного содержания тренировочного процесса, форм и методов работы, направленных на оптимизацию ее физического и психологического компонентов.

Цель исследования: выявить сущностные характеристики «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, критерии и показатели их диагностики.

В качестве испытуемых были привлечены женщины от 18 до 55 лет, занимающихся фитнесом в Доме спорта и здоровья «Энергетик» г. Томска, в количестве 50 человек.

Методы исследования. Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил обобщить степень исследованности проблемы развития «Я-концепции» женщин в процессе занятий фитнесом, а также разработать критерии оценки уровня формирования «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом.

Методы педагогического наблюдения, беседы и интервью были использованы с целью выявления мотивации и индивидуально-личностных особенностей женщин, занимающихся фитнесом. Обобщение результатов выявило сущностные характеристики женщин, занимающихся фитнесом.

С целью диагностики уровня актуализации характеристик «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, была использована Методика исследования самоотношения Р.С Пантелеева [3]. Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного «Я» и в значительной мере определяется

переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

С целью диагностики психологического и эмоционального состояния женщин, занимающихся фитнесом, была применена Методика САН [4]. Это оперативная методика, при помощи которой возможно оценить самочувствие, активность и настроение женщин непосредственно после занятий фитнесом.

Для диагностики структурных компонентов «Я-концепции» самооценки и уровня притязаний использовалась Методика исследования самооценки и уровня притязаний Дембо – Рубинштейн – А.М. Прихожан [4]. Данная методика основана на непосредственном оценивании испытуемыми ряда личных качеств: здоровье, интеллект, творческие способности, характер, авторитет у друзей и близких, умение достигать своих целей, привлекательная внешность, уверенность в себе. По результатам определяются уровень самооценки и притязаний.

Результаты исследования. Физкультурно-оздоровительная деятельность в целом и фитнес в частности служат источником формирования «Я-физического» в соответствии с мотивами, целями и условиями данного вида физической культуры. Компонентами формирования и развития «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, были определены следующие: «Я-физическое» и самооценка. Выявленными критериями формирования и развития «Я-физического» женщин, занимающихся фитнесом, являются:

1. степень удовлетворенности внешним видом своего тела;
2. адекватность восприятия своего тела;
3. осознание изменений (совершенствования, развития) тела в процессе занятий фитнесом;
4. потребность в совершенствовании и развитии своего физического состояния.

С физическим компонентом «Я-концепции» женщин тесно связан и психологический компонент. Более того, все структурные элементы «Я-концепции» обуславливают друг друга, например, обозначенная выше потребность в совершенствовании и развитии своего физического состояния обуславливает образ жизни, определяет способы проведения свободного времени женщинами, что, в свою очередь, влияет на убеждения и образ жизни.

Особенности внутренней динамики самосознания, структура и специфика самоотношения оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения женщины, играя важнейшую роль в установлении критериев отношения к собственному телу, в постановке и достижении целей с учетом пространственно-временных параметров движения.

Для исследования развития «Я-физического» важен аспект соотношения физического и психологического в процессе занятий женщинами фитнесом. Необходимо подчеркнуть значимость вхождения женщины в оздоровительную фитнес-культуру, которая не ограничивается лишь совершенствованием тела. Связь физического и психологического обеспечивается в фитнесе своего рода философией, где важнейшими предпосылками успеха считается целеустремленность, здоровый образ жизни, позитивный настрой, уверенность в себе и своих силах, любовь к себе и близким, добрые намерения, выдержка и закалка. Не менее важными являются установки морально-этического характера: дисциплинированность, ответственность, самосовершенствование, открытость и честность.

Для систематизации сущностных характеристик «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, представляется оптимальным опираться на структурную схему Р. Бернса [5]. Выявленные структурные компоненты «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, позволяют определить ее сущностные характеристики:

- когнитивная составляющая: здоровый образ жизни, здоровье как ценность и цель жизнедеятельности;
- эмоциональная составляющая: положительная самооценка;
- поведенческая составляющая: систематические занятия фитнесом.

Результаты психодиагностического исследования развития «Я-концепции» женщин, занимающихся фитнесом, показали высокий уровень актуализации ее характеристик и сформированности в целом. Результаты диагностики психологического состояния женщин, занимающихся фитнесом, выявили общую картину психологической комфортности, благоприятной эмоциональной атмосферы. Результаты психодиагностики самооценки и уровня притязаний подтвердили высокий уровень актуализации личностных качеств, характеризующих отношение женщин к своему физическому и психологическому «Я»:

- ориентация женщин на здоровый образ жизни;
- признание здоровья важнейшей ценностью;
- повышение уровня актуализации сущностных характеристик «Я-концепции»;
- сохранение стабильного уровня комфортности психологического и эмоционального состояния женщин;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- личностный и коммуникативный рост, целеустремленность;
- творческая и личностная самореализация;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- формирование положительного отношения к своей внешности и образу «Я-физического»;

- стремление женщин к физическому и психологическому самосовершенствованию, самоактуализации.

Таким образом, фитнес для женщин является оптимальным средством, способствующим преобразованию «Я-физического», и в результате регулярных систематических тренировок оказывает положительное влияние на развитие гармоничной «Я-концепции» в целом.

Литература

1. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. Москва : Педагогика-Пресс, 1996. – 440 с.
2. Чапкович Ж.А. Развитие «Я-концепции» женщин в процессе занятий фитнесом // Наука и образование: XVIII Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых. Томск. 2014. Т. 3, ч. 1. С. 266–270.
3. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения. Москва, 1993. – 23 с.
4. Альманах психологических тестов. Москва : Изд-во «КСП», 1996. – 400 с.
5. Бернс Роберт. Развитие «Я»-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. – 422 с.

УДК 796

ГРНТИ 77.00.00

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОДОБОЯЗНИ И КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

PREVENTION OF HYDROPHOBIA AND CRITICAL SITUATIONS AT THE INITIAL TRAINING STAGE OF SWIMMING

***Шахманов Павел Ерланович, Шестаков Антон Юрьевич,
Шлехт Максим Алексеевич***

Научный руководитель: К.И. Безотечество, канд. пед. наук, профессор

Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Россия

Ключевые слова: водобоязнь, критические ситуации на воде, этап начального обучения плаванию, факультет физической культуры и спорта ТГПУ.

Key words: hydrophobia, critical situations on the water, the initial training stage of swimming, Faculty of Physical Culture and Sports of TSPU.

Аннотация. Рассматривается вопрос о предупреждении возникновения водобоязни и критических ситуаций у студентов на этапе начального обучения плаванию.

При работе со студентами на этапе начального обучения плавания, многие преподаватели сталкиваются с проявлениями водобоязни и с возникновением критических ситуаций на воде.

В статье представлены конкретные меры, направленные на преодоление водобоязни и предотвращение возникновения критических ситуаций на воде. К этим мерам относятся:

- 1) Применение специального инвентаря;
 - 2) Выполнение специальных упражнений, направленных на предупреждение возникновения водобоязни и других негативных последствий;
 - 3) Строгое соблюдение методических рекомендаций при выполнении упражнений.
 - 4) Повышение профессиональной компетентности преподавателя.
- Преподаватели, инструкторы и тренеры, работая со студентами на этапе начального обучения плаванию, зачастую сталкиваются с проявлениями водобоязни и возникновением критических ситуаций на воде [1].

Выделяют следующие негативные проявления [1, 2]:

- Повышенное чувство страха (страх воды, страх неудачи, страх неизвестности, страх глубины, страх опасности)
- Боязнь воды
- Боязнь утонуть
- Панические атаки
- Нервно-мышечные спазмы (судороги)
- Скованность движений
- Затруднённая дыхания

Как показывает анализ анкет студентов с водобоязнью, самым сильным негативным проявлением, которое они отмечают, является повышенное «чувство страха» и «панические атаки». 54% респондентов поставили их на первое место. Далее следует «боязнь воды» и «боязнь утонуть» – эти негативные проявления указали 42% опрошенных. 8% отметили «затруднённая дыхания» и 4% указали на «скованность движений» и «нервно-мышечные спазмы».

В ходе проведённого опроса, было выявлено, что особенно остро эти негативные явления проявляются в том случае, когда человек либо не имеет навыка плавать, либо с ним ранее (как правило, в детстве) произошёл какой-то несчастный случай на воде.

В рамках проведённого исследования, направленного на определение количества студентов с водобоязнью, было установлено, что количество таких студентов составляет примерно 25–30% от общего числа студентов.

При проведении занятий со студентами на этапе начального обучения плаванию могут возникать критические ситуации. К основным причинам возникновения критических ситуаций на воде следует считать, недостаточный уровень сформированности знаний и умений у студентов; отсутствие специального оборудования и инвентаря в бассейне; низкий уровень двигательных возможностей и неадекватная реакция на постановку и решение двигательных задач; а также отсутствие методик предотвращения критических ситуаций на воде [3, 4].

Выделяют следующие критические ситуации [3, 4, 5]:

- Захлёб
- Сведение мышц
- Различные виды столкновений
- Потеря сознания
- Головокружения
- Утопление

Для того чтобы предотвратить возникновение водобоязни и критических ситуаций на воде, необходимо проводить работу в четырёх направлениях:

- 1) Применение специального инвентаря;
- 2) Выполнение специальных упражнений, направленных на предупреждение возникновения водобоязни и других негативных последствий;
- 3) Строгое соблюдение методических рекомендаций при выполнении упражнений.
- 4) Повышение профессиональной компетентности преподавателя, способного работать со студентами с водобоязнью.

Применение специального инвентаря для студентов с водобоязнью на этапе начального обучения плаванию (ЭНОП).

Для преодоления этих негативных последствий на этапе начального обучения плавания при выполнении упражнений рекомендуется применять специальный инвентарь, помогающий поддерживать тело человека на поверхности воды.

К такому специальному инвентарю относят следующее [2, 6]:

- Аквапояса
- Нудлсы
- Нарукавники
- Плавательные доски
- Колобашки
- Ласты
- Спасательный круг
- Спасательный шест

Выполнение специальных упражнений, направленных на предупреждение возникновения водобоязни и других негативных последствий.

К таким упражнениям относят [2, 6, 7]:

1) Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами водной среды: ходьба вдоль бортика; передвижения по дну на мелкой части бассейна; бег по дну; лежание на груди («поплавок», «медуза», «звезда», «крест»); скольжение («стрела», «ракета»); выполнение брызг воды в лицо; сдувание воды с руки; различные варианты игр на воде («Волны на море», «Хоровод», «Белые медведи»; «Караси и карпы»; «Морской бой»).

2) Упражнения, направленные на погружение головы под воду с открыванием глаз (выполнение выдохов в воду: сначала опускается только лицо, а затем по мере тренированности вся голова опускается под воду); доставание предметов со дна бассейна (палочки, шайбы, кубики).

3) Упражнения, направленные на обучение техники облегчённых способов плавания (попеременное сгибание и разгибание ногами сидя на бортике; выполнение движений ногами, способом кроль, лёжа на бортике в положении «Стрела»; тоже самое, с опорой о бортик с выпрямленными руками; выполнение движений ногами кроль с плавательной доской на груди и на спине; тоже самое, но с опусканием головы в воду; тоже самое, но с опусканием головы в воду и поворотами вправо и влево на вдохе; тоже самое с добавлением гребка правой и левой рукой; плавание способом кроль на груди и на спине в полной координации; плавание способом «брасс на спине» из прикладного плавания).

Методические рекомендации при выполнении упражнений, направленных на предупреждение возникновения водобоязни и других негативных последствий у студентов на этапе начального обучения плаванию.

При выполнении вышеперечисленных упражнений, следует соблюдать следующие методические рекомендации [1, 2, 8]:

1. Все упражнения выполнять только на глубоком вдохе и задержке дыхания с целью обеспечения наилучшей плавучести тела. Выдохи в воду рекомендуется применять только после овладения скольжением.

2. От каждого требовать на занятиях открывать глаза и не вытирать лицо руками, когда оно находится над водой.

3. Первые попытки в лежании на воде в положении на груди лучше выполнять с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова опереться на неё, а затем снова отпустить.

4. При выполнении скольжений на груди, чтобы сохранить равновесие и не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч, при этом, необходимо немного расставить ноги в стороны. На этапе начального обучения плаванию в скольжениях можно использовать помощь партнёра: партнёр берёт другого за вытянутые руки и начинает выполнять движение по дну бассейна на мелкой части. При выполнении скольжений на спине помощь партнёра на начальном этапе просто необходима, так как на спине выполнять скольжение сложнее, ухудшаются условия ориентировки в воде, потому что лицо обращено вверх.

5. При выполнении упражнений необходим постоянный контроль за студентами. В любой момент преподавателю необходимо быть готовым оказать первую доврачебную помощь и иметь навыки спасения утопающих.

6. Все вышеперечисленные упражнения необходимо выполнять со специальным инвентарём. Если занимающийся совсем не умеет плавать, то ему необходимо одеть аквапояс и нарукавники. При проплывании отрезков в качестве дополнительной страховки необходимо применять страховочный шест, помогающий направлять движения студентов в воде. Рекомендуется просовывать шест между одним из отверстий в плавательной доске таким образом, чтобы он опускался в воду на 60–70 см. Студент хватается руками за отверстия в плавательной доске и в случае возникновения критической ситуации хватается за шест. Такая категория студентов должна заниматься только около бортика при постоянном контроле преподавателя [3, 4].

Повышение профессиональной компетентности преподавателя, способного работать со студентами с водобоязнью.

Для того чтобы предотвратить возникновение критических ситуаций, преподаватель должен владеть методикой оказания первой доврачебной помощи, уметь осуществлять спасение утопающих, владеть техникой спортивных и прикладных способов плавания, иметь достаточный уровень физической подготовленности, знать принципы физического воспитания [9, 10].

Возможны и те случаи, когда преподаватель должен уметь проводить занятия непосредственно в воде вместе с занимающимися для предотвращения негативных последствий водобоязни и возникновения критических ситуаций на воде.

При проведении занятий с таким контингентом, бывает, необходима помощь волонтеров из числа студентов, а также ассистентов преподавателя.

Помимо этого необходим постоянный врачебно-педагогический контроль за занимающимися, строгое дозирование нагрузки, индивидуальный подход в обучении каждого студента с водобоязнью, а также применение специального инвентаря на занятиях.

Комплексная работа преподавателя по данным направлениям, будет способствовать предупреждению возникновения критических ситуаций на воде, а также преодолению водобоязни у студентов.

На факультете физической культуры и спорта ТГПУ за время обучения студентов с 2013 по 2017 годы с применением перечисленных средств, методических рекомендаций и спортивного инвентаря, успешно была решена проблема с водобоязнью у 38 человек, из них у 17 мужчин и 21 женщины в возрасте от 17 до 25 лет. 29 человек освоили спортивные способы плавания: кроль на груди и на спине, брасс, а также способ «брасс на спине» из прикладного плавания.

9 человек смогли освоить только кроль на груди и «брасс на спине». По всей видимости, это произошло из-за того, что все эти люди тонули

в раннем детстве в возрасте от 4 до 8 лет. В ходе проведённых с ними бесед, было установлено, что они были спасены другими людьми в самый последний момент, то есть сами они бы не справились с этой критической ситуацией. Опыт преодоления критической ситуации у них не был сформирован.

Работая с ними, делался акцент на преодоление негативного опыта из прошлого. С ними проводились беседы, подбирались специальные индивидуальные упражнения, им выдавался специальный инвентарь. Однако, видимо, того времени, которое отводилось на занятиях по плаванию, им оказало недостаточно.

Работая с такими студентами, необходимо затрачивать больше времени для обучения плаванию, с ними необходимо проводить дополнительные и индивидуальные занятия. Также рекомендуется проводить занятия в спортивном зале.

Литература

1. Дмитриев, Р. А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию / Р. А. Дмитриев // Плавание, ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 41–42.
2. Мосунов, Д. Ф. Как преодолеть водобоязнь / Д. Ф. Мосунов. – Санкт-Петербург, 1998. – 35 с.
3. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Москва, 2002. – 152 с.
4. Сазыкин, В. Г. Методика предотвращения критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Сазыкин. – Волгоград, 2000. – 156 с.
5. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация : учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» / К. И. Безотечество ; ФГБОУ ВПО «ТГПУ». – Томск : Изд-во ТГПУ, 2016. – 156 с.
6. Безотечество, К. И. Плавание : уч. пособие для студ. фак. физ. культуры. – 2-е изд., доп. и перераб. / К. И. Безотечество. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2004. – 135 с.
7. Паравян, Г. А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью / Г. А. Паравян // Плавание : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 2. – С. 25–28.
8. Янушанец, Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – Москва : Феникс, 2003. – 288 с.
9. Шахманов, П. Е. Безотечество, К. И. Средства и методы подготовки бакалавров-гидропедагогов на факультете физической культуры и спорта ТГПУ // Всероссийский фестиваль науки НАУКА 0+. XXI Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 17–21 апреля 2017 г.) : в 5 т. Т. III : Педагогика и психология. Ч. 1 : Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт / ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2017. – С. 201–206.
10. Шахманов, П. Е. Безотечество, К. И. Гидрошейпинг – современное направление развития аквафитнеса // VI Всероссийский фестиваль науки. XX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (г. Томск, 18–22 апреля 2016 г.) : в 5 т. Т. III : Педагогика и психология. Ч. 1 : Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт / ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет». – Томск : Изд-во ТГПУ, 2016. – С. 179–184.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА БЕСЕДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН EFFECTIVENESS OF THE CONVERSATION METHOD IN TEACHING ECONOMIC DISCIPLINES <i>Василенко Александра Васильевна, Гомилко Елизавета Игоревна</i>	3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ В ТОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ THE CONTENT OF THE TRAINING OF PSYCHO-PEDAGOGICAL PRACTICE OF STUDENTS IN TOMSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY <i>Винниченко Наталия Львовна</i>	6
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НЕМЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ В 1950–1980-Х ГГ. PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF THE GERMAN NATIONAL EDUCATION IN KAZAKHSTAN (1950–1980TH) <i>Ефремова-Шершукова Надежда Александровна</i>	9
ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА ОРГАНИЗАЦИИ» FORMATION AND DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL COMPETENCIES BY STUDYING DISCIPLINE “ECONOMICS OF THE ORGANIZATION” <i>Кочергина Юлия Сергеевна</i>	17
ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ TRAINING OF FUTURE TEACHERS FOR THE ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES <i>Лингевич Ольга Владимировна</i>	20
СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОЙ И КОМАНДНОЙ УСПЕШНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ SOCIAL PROJECT MANAGEMENT AS TECHNOLOGY OF PERSONAL AND COMMAND SUCCESS OF SCHOOL STUDENTS <i>Лобанова Наталья Леонидовна</i>	24
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ USE OF REMOTE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION <i>Мурзина Маргарита Андреевна</i>	27

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ IMPLEMENTATION OF ADDITIONAL EDUCATION IN THE PROFESSIONAL EDUCATION SYSTEM	
<i>Мурзина Маргарита Андреевна</i>	33
МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ MOTIVATION OF ACADEMIC ACTIVITY AT LESSONS OF MATHEMATICS	
<i>Седых Анастасия Александровна</i>	36
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ БАЗОВЫХ ЗНАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЩИХСЯ В КУРСЕ ХИМИИ RESEARCH ACTIVITY AS THE INSTRUMENT OF INCREASE IN BASIC KNOWLEDGE AND FORMATION OF INTEREST OF SCHOOL STUDENTS AT CHEMISTRY LESSONS	
<i>Хрупина Эвелина Сергеевна</i>	40
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РАМКАХ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ (ОПЫТ «ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ») SELF-DETERMINATION OF CHILDREN AND TEENAGERS WITHIN THE SCIENTIFIC CONFERENCES (EXPERIENCE OF “DESIGN ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS”)	
<i>Шматько Сергей Владимович</i>	43
ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	
ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ПОНЯТИЙНОГО МЫШЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МИГРАНТОВ МЕТОДАМИ КОГНИТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ FORMATION OF A SYSTEMATIC CONCEPTUAL THINKING EDUCATIONAL MIGRANTS METHODS OF COGNITIVE TRAINING	
<i>Ахметова Людмила Владимировна, Стрижова Серафима Мухтаровна</i> ...	46
ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПРАКТИК У ДЕТЕЙ МИГРАНТОВ В ШКОЛАХ ГОРОДА ТОМСКА A STUDY OF ADAPTATION PRACTICES IN MIGRANT CHILDREN IN SCHOOLS IN THE CITY OF TOMSK	
<i>Борзова Александра Юрьевна</i>	50
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ HIGH-TECH CONTINUING EDUCATION DIGITAL UNIVERSITIES	
<i>Брындин Евгений Григорьевич</i>	56
ВОЗМОЖНОСТИ PR НАУКИ В ИНТЕРНЕТ ЭПОХИ «ВЕБ 2.0» PR OPPORTUNITIES OF SCIENCE IN THE INTERNET ERA “WEB 2.0”	
<i>Газоян Ани Грачиговна</i>	61

ВОЗМОЖНОСТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ ДЛЯ МОНГОЛЬСКИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ THE POSSIBILITY OF THE MODERNIZATION OF ELECTRONIC TEXTBOOKS FOR MONGOLIAN STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL	
<i>Дамбийхуу Тамжид</i>	65
ОСОБЕННОСТИ ТАДЖИКСКОГО ПЕРЕВОДА РОМАНА М. А. ШОЛОХОВА «ТИХИЙ ДОН» PECULIARITIES OF THE TAJIK TRANSLATION OF A ROMAN M. A. SHOLOHOV "SILENT DON"	
<i>Наврузов Аббор Хасаналиевич</i>	71
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПОЛИЭТНОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL IN POLITICALTURMOIL SPACE	
<i>Сутович Елена Иосифовна</i>	76
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	
ГЛУТАМИН И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ GLUTAMINE AND PHYSICAL EXERCISE	
<i>Fernandes, Silvio Anderson Toledo</i>	81
БИО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ BIO-PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF SPECIAL EDUCATIONAL OFFICE	
<i>Арнаут Галина Степановна</i>	85
ПОСЛЕДСТВИЯ ДИССИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ THE EFFECTS OF DISSIMULATIO IN SPORTS	
<i>Валеев Валерий Евгеньевич</i>	89
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE ORGANISM IN THE COURSE OF THE OCCUPATIONS AEROBICS	
<i>Вильникова Наталья Леонидовна</i>	92
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ «ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ» У СПОРТСМЕНОВ FEATURE PRE-LAUNCH STATUS "PRE-START APATHY" IN ATHLETES	
<i>Габова Галина Ивановна</i>	96
ЗНАЧИМОСТЬ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В БОКСЕ THE IMPORTANCE OF MODEL CHARACTERISTICS IN BOXING	
<i>Глинский Вадим Иванович</i>	99

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФРИСТАЙЛОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ORGANIZING AND HOLDING COMPETITIONS BY THE FREESTYLERS OF BASIC TRAINING	
<i>Губина Марина Дмитриевна</i>	102
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF A TECHNIQUE OF PHYSICAL TRAINING OF PUPILS IN TEACHING AND EDUCATIONAL PROCESS OF SCHOOL ON THE EXAMPLE OF OCCUPATIONS VOLLEYBALL	
<i>Евпак Матвей Антонович</i>	107
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО «СОСТОЯНИЯ САМОУСПОКОЕННОСТИ» У СПОРТСМЕНОВ PRELAUNCH CHARACTERISTICS OF A “STATE OF COMPLACENCY” IN ATHLETES	
<i>Канашикова Кристина Александровна</i>	112
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ METHODOLOGY IMPROVING THE UNCONDITIONAL ABILITIES OF YOUNG FOOTBALLERS AT THE STAGE OF THE INITIAL SPECIALIZATION	
<i>Карсюков Станислав Русланович</i>	115
СОПРЯЖЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	
<i>Ковалева Валентина Георгиевна</i>	123
ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ VALUE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH THE LIMITED OPPORTUNITIES AT ADAPTATION TO ENVIRONMENTAL CONDITIONS	
<i>Костюкова Анна Алексеевна, Романкина Яна Вячеславна</i>	127
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К СОЗНАТЕЛЬНОМУ УСВОЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ INNOVATIVE APPROACH TO CONSCIOUS ASSIMILATION OF MOTIVE SKILLS IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING	
<i>Кулебякина Светлана Михайловна</i>	131
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ НА АДАПТАЦИЮ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ INFLUENCE OF SPORTS AND IMPROVING MODELS ON ADAPTATION OF PUPILS IN THE COURSE OF STUDY	
<i>Леоненко Андрей Сергеевич</i>	137

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБЪЕДИНЕНИЯХ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SPORTS ASSOCIATIONS OF INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION	
<i>Малофеева Ольга Вячеславовна</i>	141
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ HEALTHY LIFESTYLE – THE INTEGRAL PART OF LONG LIFE	
<i>Никифорова Ольга Константиновна</i>	145
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ В ОСНОВНЫХ ВИДАХ И ПСИХОФИЗИО- ЛОГИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ TOPICAL ISSUES IN MAIN TYPES AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPONENTS AT ADAPTATION OF THE PERSONALITY TO ENVIRONMENT	
<i>Погодаева Евгения Эдуардовна</i>	151
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ «ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА» У СПОРТСМЕНОВ FEATURE PRE-LAUNCH STATUS “PRELAUNCH FEVER” IN ATHLETES	
<i>Прудникова Алена Вячеславовна</i>	156
ВЛИЯНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ INFLUENCE OF LESSON ON PHYSICAL CULTURE ON HEALTH OF STUDENTS	
<i>Пятков Сергей Сергеевич</i>	159
ПОСЛЕДСТВИЯ СИМУЛЯЦИИ В СПОРТЕ THE EFFECTS OF SIMULATION IN SPORT	
<i>Храпов Глеб Сергеевич</i>	163
ИССЛЕДОВАНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ» ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ THE RESEARCH OF “SELF-CONCEPT” OF WOMEN DOING FITNESS	
<i>Чапкович Жанна Альбертовна</i>	166
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОДОБОЯЗНИ И КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ PREVENTION OF HYDROPHOBIA AND CRITICAL SITUATIONS AT THE INITIAL TRAINING STAGE OF SWIMMING	
<i>Шахманов Павел Ерланович, Шестаков Антон Юрьевич, Шлехт Максим Алексеевич</i>	170