

ISSN 2713-2730

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Научно-теоретический журнал

ВЕСТНИК

Набережночелнинского государственного
педагогического университета

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ
НАУКИ**

NATURAL SCIENCES

Scientific and theoretical journal

BULLETIN

of Naberezhnye Chelny
state pedagogical University

2021 / 6 (35)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Научно-теоретический журнал

ВЕСТНИК

Набережночелнинского государственного
педагогического университета

№6 (35) • Декабрь • 2021

Scientific and theoretical journal

BULLETIN

of Naberezhnye Chelny
state pedagogical University

№6 (35) • December • 2021

Научно-теоретический журнал

ВЕСТНИК

Набережночелнинского государственного
педагогического университета

ISSN: 2713-2730

№6 (35) • Декабрь • 2021

Издается с 1995 г. До 2016 года назывался «Вестник НГПИ»

Учредитель: ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА:

Главный редактор:

Галиакберова А.А., кандидат экономических наук, доцент

Зам. главного редактора:

Мухаметшин А.Г., доктор педагогических наук, профессор

Научный редактор:

Асратян Н.М., кандидат философских наук, доцент

Редакторы, корректоры:

Калинин К.А., кандидат филологических наук

Ганиев Э.Р., начальник РИО

Дизайн/верстка:

Ганиев Э.Р., начальник РИО

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ЖУРНАЛА:

Габбасов Назим Салихович, профессор, доктор физико-математических наук, заведующий кафедрой математики НЧИ К(П)ФУ, г. Небережные Чены, Республика Татарстан, Россия

Денисенко Юрий Прокофьевич, доктор биологических наук, профессор кафедры ФКиС, заведующий кафедрой ФКиС, ФГБОУ «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович, доктор педагогических наук, профессор, директор, Институт физической культуры и спорта им А.И. Тихонова, ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет им М.Т. Калашникова», г. Ижевск, Республика Удмуртия, Россия

Хайруллин Равиль Сагитович, профессор, доктор физико-математических наук, профессор кафедры «Информационные системы и технологии в строительстве», ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», г. Казань, Республика Татарстан, Россия

Адрес редакции и издательства: 423806, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова Р.М., д. 28

Контактные телефоны: (8552) 46-62-16; 46-49-15. Факс: (8552) 46-97-06. E-mail: rio@tatngpi.ru (с пометкой «Вестник НГПУ»).

ISSN: 2713-2730. Полнотекстовая версия выпуска размещена в свободном доступе в Российской универсальной библиотеке (РУНЭБ) elibrary.ru

Подписано в печать 10.01.2022. Формат 60x90 1/8. Усл. печ. л. 6,5. Тираж печатный: 100 экз.

Отпечатано в ЦИТ ФГБОУ ВО «НГПУ». При цитировании ссылка на журнал обязательна.

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Scientific and theoretical journal

BULLETIN

of Naberezhnye Chelny state
pedagogical University

ISSN: 2713-2730

№6 (35) • December • 2021

Published since 1995. It was called "Bulletin of NGPI» up to 2016

Founders: Naberezhnye Chelny State Pedagogical University

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА:

Head editor:

A. Galiakberova, PhD in economics, associate Professor

Deputy editor:

A. Mukhametshin, doctor of pedagogy, professor

Scientific editor:

N. Asratyan, phd in philosophy, associate Professor

Editors, correctors:

K. Kalinin, Candidate of Philological Sciences

E. Ganiev, head of the editorial and publishing Department

Design/coding:

E. Ganiev, head of the editorial and publishing Department

BOARD:

Nazim S. Gabbasov, Professor, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Head of the Department of Mathematics, NCHI K (P)FU, G. Naberezhnye Cheny, Republic of Tatarstan, Russia

Yuri P. Denisenko, Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Head of the Department, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Republic of Tatarstan, Russia

Ildus G. Gibadullin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director, A. I. Tikhonov Institute of Physical Culture and Sports, Izhevsk State Technical University named after M. T. Kalashnikov, Izhevsk, Republic of Udmurtia, Russia

Ravil S. Khairullin, Professor, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor of the Department "Information Systems and Technologies in Construction", Kazan State University of Architecture and Civil Engineering, Kazan, Republic of Tatarstan, Russia

Address of the Editorial Ofce and the Publisher: 28, Nizametdinova Street, Naberezhnye Chelny, 423806

Phone: (8552) 46-62-16; 46-49-15. Fax: (8552) 46-97-06. E-mail: rio@tatngpi.ru (with a mark «Vestnik NGPU»).

ISSN: 2713-2730 The full-text version of the edition is placed in free access in the Russian Scholarly Electronic Library (RUNEБ):
elibrary.ru

Signed in for printing 10.01.2022. Format: 60x90 1/8. Printing I. 6,5. Run of 100 copies (Print). Printed in ITC of Naberezhnye Chelny State Pedagogical University. When quoting, a reference to the journal is obligatory.

© Federal State Budgetary Institution of Higher Education Naberezhnye Chelny State Pedagogical University

Содержание:

БИОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ / BIOLOGY AND LIFE SAFETY

Нуртдинова А.И., Ганиева Г.Р. Использование краеведческого подхода при изучении курса «Окружающий мир».....	7
Alsu I. Nurtdinova, Gulchachak R. Ganieva Using a Regional Approach in the Study the Course "World Around"	7
Смирнова А.В. Отношение студентов к обязательной вакцинации против COVID-19.....	9
Alla V. Smirnova Student Attitudes Toward Mandatory Vaccination Against COVID-19.....	9

ГЕОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ / GEOLOGY AND METHODS OF ITS TEACHING

Киямова А.Г. Обучение геологии в педагогическом вузе.....	11
Ania G. Kiyamova Teaching geology at a pedagogical university.....	11

МАТЕМАТИКА И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ / MATHEMATICS AND METHODS OF ITS TEACHING

Антропова Г.Р., Матвеев С.Н., Шакиров Р.Г. Синтетический метод решения геометрических задач на расширенной плоскости в подготовке учителя математики	14
Gyuzel R. Antropova, Semen N. Matveev, Rafis G. Shakirov Synthetic Method for Solving Geometric Problems on the Extended Plane in the Training of the Teacher of Mathematics	14

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ / INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION

Сазонова А.В., Ли Шуайпу Развитие онлайн-обучения в университетах КНР в период пандемии.....	17
Asia VI. Sazonova, Li ShuaiPu Development of Online Learning at Universities in the China During a Pandemic.....	17
Шарафиева Л.М., Мухаметшин А.Г. Информационные системы интерфейс информационных технологий: Образование будущего	19
Leysan M. Sharafieva, Azat G. Mukhametshin Information Systems Information Technology Interface: Education of the Future.....	19

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ / PHYSICAL CULTURE AND METHODS OF ITS TEACHING

Абрамкин Е.В., Вахитов Р.Р., Вахитова Е.С., Емельянов А.В., Довбня И.Д. Формирование волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся самбо	22
Evgeniy V. Abramkin, Roman R. Vakhitov, Elena S. Vahitova, Anton VI. Emelyanov, Irina D. Dovbnya Formation of Strong-Willed Qualities in Youths 15-16 Years Old, Going in for Sambo.....	22
Абрамкин Е.В., Вахитов Р.Р., Постолов Д.П., Харитоновна Е.В., Довбня И.Д. Роль и место физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников... ..	24
Evgeniy V. Abramkin, Roman R. Vakhitov, Dmitry P. Postolov, Evgeniya VI. Kharitonova, Irina D. Dovbnya The Role and Place of Physical Education in the Formation of Intellectual Abilities of Preschoolers.....	24
Алтынцев В.В. Теоретическое обоснование особенностей женского организма при силовой подготовке на занятиях по физической культуре.....	27
Valery VI. Altyntsev The Oretical Justification of Features of the Women's Body During Power Training in Physical Education Classes....	27
Ван Линн Корреляционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста КНР	29
Van Liin Correlation Analysis of Indicators of Physical Development and Physical Fitness of Primary School Children in the PRC.....	29

Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н., Шитов Д.Г. Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях.....	32
Natalia A. Erokhina, Natalia N. Cherevishnik, Denis G. Shitov Actual Problems of Physical Culture in Modern Conditions.....	32
Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л. Формирование профессионально-педагогической рефлексии как способ совершенствования подготовки студентов СГТУ физической культуры.....	35
Dmitry V. Kuzmin, Elena N. Gordeeva, I.V. Gordeev, Vlada L. Pilyushkina Formation of Professional and Pedagogical Reflection as a Way to Improve the Preparation of Students of SSTU of Physical Culture.....	35
Милехина И.А., Смага Л.А., Епифанова Л.А. Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья молодежи.....	37
Irina A. Milekhina, Liudmila A. Smaga, Lidia A. Epifanova Role of Recreative Technologies in Formation of Youth Health Culture.....	37
Лобанова Е.Е., Овсянникова Т.Г. Реализация инклюзивного подхода в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».....	40
Elena E. Lobanova, Tatiana G. Ovsyannikova Implementation of an Inclusive Approach in the Framework of the Discipline «Physical Education and Sport».....	40
Правкина Я.Ю., Милехин А.В., Скосырева Е.Н. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой.....	43
Yanina Yu. Pravkina, Alexander V. Milekhin, Elena N. Skosyreva Relationship of Physical and Aesthetic Education in the Process of Physical Education.....	43
Садретдинов Д.Ф., Веселова Е.И., Мостяков Д.В., Жариков Н.А. Визовое обеспечение россиян для участия в спортивных мероприятиях в странах Европы.....	45
Sadretdinov D.F., Veselova E.I., Mostyakov D.V., Zharikov N.A. Visa Support for Russians to Participate in Sports Events in European Countries.....	45
Садретдинов Д.Ф., Кузнецова Ю.Н., Веселова Е.И., Жариков Н.А. Спортивные сооружения Хельсинки как ресурс для российского потребителя туруслуг.....	49
Daniyar F. Sadretdinov, Julia N. Kuznetsova, Elena I. Veselova, Nikita A. Zharikov Helsinki Sports Facilities as a Resource for the Russian Consumer of Travel Services.....	49
Сазонова А.В., Фан Цзин Основные нарушения в состоянии здоровья студенческой молодежи КНР.....	52
Asja V. Sazonova, Fang Jing Major Health Problems Student Youth of the PRC.....	52

ЕСТЕСТВЕННЫЕ
НАУКИ



NATURAL SCIENCE

БИОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 372.48

Нуртдинова А.И., Ганиева Г.Р.

Использование краеведческого подхода при изучении курса «Окружающий мир»

В данной статье раскрывается важность краеведческого образования в современном обществе, рассмотрена научно-методическая литература в контексте изучения природы родного края обучающимися, доказана эффективность использования тетради юного краеведа с точки зрения формирования краеведческих знаний у младших школьников.

Ключевые слова: школьное краеведение, краеведческий подход, родной край, предмет окружающий мир

BIOLOGY AND LIFE SAFETY

Alsu I. Nurtdinova, Gulchachak R. Ganieva

Using a Regional Approach in the Study the Course "World Around"

The article is dedicated to the disclosure of the peculiarities of studying the course "World Around" using the local lore approach. Given the effectiveness of the organization of the process of local lore approach of primary schoolchildren.

Keywords: regional study, regional approach, world around, education, universal educational actions

В современном обществе заинтересованность к изучению своей Родины сильно возросла. Объяснить это можно желанием познать окружающий мир, применением новых подходов педагогами при обучении, ориентиром на развитие личности, а также осознанием важности и эффективности применения краеведческого подхода при обучении. Изучая природу, историю, быт своего края, младшие школьники узнают традиции, обычаи своего народа, становятся ближе к своей малой Родине. Применение краеведческого материала в школе, в том числе на уроках окружающего мира имеет большой образовательный потенциал.

При изучении учебного предмета «Окружающий мир» использование краеведческого подхода необходимо для выполнения общих требований к содержанию образования, сформулированных в законе «Об образовании», в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС), таких как: воспитание у учеников чувства гражданской ответственности, правового самосознания и любви к родине, всестороннее развитие личности обучающихся в условиях национально-региональных традиций.

Как отмечает Ю.К. Бабанский, «понятие «школьное краеведение» определяется как наиболее массовая форма краеведческой работы, преследующая, помимо общекраеведческих задач, цели учебно-воспитательного характера» [1, с.96].

По мнению Н.С. Борисова, «школьное краеведение осуществляется учащимися и развивается в соответствии с учебными и воспитательными задачами школы. Одно из условий школьного краеведения – руководящее участие в нем учителя, исходя из программы, состава обучающихся класса и местных возможностей. Успешность результатов школьного краеведения во многом зависит от того, в какой степени учитель сам краевед и как он сумеет привлечь и заинтересовать своих учеников» [2, с.115].

Л.И. Зайцева предлагает при изучении исторических событий, культуры родного края применять разные виды работы:

- посещать разные музеи, в том числе исторические;
- прослушивать музыкальные произведения;
- смотреть исторические видеофильмы;
- проводить встречи с работниками культуры;
- готовить самих обучающихся с выступлениями и докладами.

Все эти формы работы в совокупности будут помогать развивать не только с нравственной, а также и с эстетической стороны воспитания школьников [3].

Проанализировав учебно-методический комплект учебного предмета «Окружающий мир» (Плешаков А.А., Новицкая М.Ю.), мы сделали вывод о том, что в нем недостаточно заданий краеведческого характера и педагогу необходимо самостоятельно искать дополнительный материал.

Нами была разработана «Тетрадь юного краеведа» направленная на развитие знаний о родном крае в дополнение к материалу, имеющемуся в учебниках. При разработке тетради были учтены требования ФГОС начального общего образования, а также теоретические выводы нашего исследования.

В тетради представлены 12 тем относящихся непосредственно к родному краю, также 5 тем для проектной работы. Тетрадь с заданиями может быть использована в течение всего учебного года и разработана в

определенной последовательности: «Мой родной дом», «Все вместе под одной крышей», «Такие разные дома», «В нашем дворе», «Двор и все что есть вокруг», «Родные наши улицы», «Сделаем город красивым и чистым», «Прогулки по родному району», «Моя малая родина», «Памятные места», «Прогулки по малой родине», «Большая часть большой страны».

Представлен подробный материал для выполнения проектной работы по таким темам как: «Это мой дом», «Это моя улица», «Это мой город», «Гербарий», «Это моя страна». В ходе выполнения такого вида деятельности обучающиеся получают пошаговую инструкцию по выполнению проекта, используют различные источники, учатся защищать свою работу и знакомятся с проектными работами своих одноклассников.

В тетради есть обращение к ребятам, изучив которое, дети будут иметь представление о том, как работать с этим материалом. Условные обозначения помогут ориентироваться в заданиях.

«Тетрадь юного краеведа» это комплекс заданий разного вида, при выполнении которых ребятам предстоит выбирать нужные ответы, составлять собственный маршрут, работать с картой, написать свой собственный опыт о путешествии по малой Родине, поделиться своими знаниями со своими одноклассниками и много другое. Все темы включают в себя самые разные исследовательские и творческие задания.

Каждый раздел состоит из заданий связанных с краеведческим материалом. Например, «двор – место, в котором проходит большая часть нашего детства. И мы хорошо в нем ориентируемся. Нарисуйте план вашего двора. Используйте специальные знаки. Какой памятник есть там, где вы живёте? Напишите о нём: какой он, чему или кому посвящён. Попробуйте нарисовать его». В тетради представлены задания направленные на получение, как устных ответов, так и письменных. В конце тетради есть место для комментария от учителя или самих учеников.

Выполняя индивидуальные и групповые задания, обсуждая, исследуя и создавая проекты, ученики прогуляются по собственному двору, по родной улице, по всему городу, поселку или деревне. Узнают много нового о том, что их окружает. И все это постепенно, естественным путем. Задания дает детям учитель, однако в тетради все задания могут выполняться учениками самостоятельно. Все задания четкие и подробные, при этом они задают направление обучения и предлагают вариативность.

При выявлении уровня сформированности краеведческих знаний у учеников 2 класса мы установили, что работа по расширению знаний о родном крае проводилась нерегулярно. Анализ ответов участников экспериментальной группы показал, что многие из учеников имели общие краеведческие представления, а в области знаний о своем крае, городе Набережные Челны, показали средний и низкий уровень.

В ходе опытно-экспериментальной работы мы провели занятия, направленные на расширение и развитие знаний у младших школьников о родном крае. Повторный анализ работ показал, что в экспериментальной группе при ответах на вопросы о достопримечательностях города Набережные Челны увеличилось количество примеров, также ученики приводили примеры о названиях улиц, в честь знаменитых людей и участников великой отечественной войны. Ученики начальных классов смогли привести примеры животных и растений, занесенных в «Красную книгу» Республики Татарстан. Большая часть ребят смогли указать несколько примеров рек Республики Татарстан.

Результаты опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод о том, что разработанный комплекс занятий, способствует формированию системы краеведческих знаний учеников начальных классов и является эффективным средством при изучении курса окружающий мир.

При использовании краеведческого подхода происходит включение краеведческого материала в образовательную программу, обучающиеся знакомятся с историей создания своей малой Родины, получают первичные знания о ней. Педагог, организуя краеведческую деятельность, закладывает основы духовного, патриотического, терпимого, эстетического воспитания младших школьников. Школьное краеведение способствует всестороннему развитию личности, помогает в формировании и развитии общественных интересов обучающихся.

Литература:

1. Бабанский, Ю.К. Выбор методов обучения в средней школе / Ю.К. Бабанский. 2-е изд. перераб.и доп. – М.: Педагогика, 2002. – 176 с.
2. Борисов, Н.С. Методика историко-краеведческой работы в школе / Н.С. Борисов, В.В. Дранишников, П.В. Иванов, Д.В. Кацюба. – М.: Просвещение, 2004. – 223 с.
3. Зайцева, Л.И. Опыт объединения учителей-краеведов / Л.И. Зайцева // Начальная школа. – 1998. – № 5. – С. 24-27.
4. Плешаков, А.А. Окружающий мир: Учебник для 2-го класса в 2-х частях. Ч. 1. // А.А. Плешаков, Е.А. Крюкова. – М.: Просвещение, 2011. – 100 с.
5. Плешаков, А.А. Окружающий мир: Учебник для 2-го класса в 2-х частях. Ч. 1. // А.А. Плешаков, Е.А. Крюкова. – М.: Просвещение, 2012. – 129 с.
6. Плешаков, А.А. Окружающий мир: Учебник для 3-го класса в 2-х частях. Ч. 1. // А.А. Плешаков, Е.А. Крюкова. – М.: Просвещение, 2013. – 127 с.
7. Плешаков, А.А. Окружающий мир: Учебник для 4-го класса в 2-х частях. Ч. 1. // А.А. Плешаков, Е.А. Крюкова. – М.: Просвещение, 2013. – 140 с.

Об авторах:

Нуртдинова Алсу Ильдаровна, студент, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, alsu.khakimullina.96@mail.ru

Ганиева Гульчачак Рафисовна, кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, GanievaGR@yandex.ru

About the authors:

Alsu I. Nurtdinova, student, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, alsu.khachimullina.96@mail.ru

Gulchachak R. Ganieva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, scientific supervisor, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, GanievaGR@yandex.ru

УДК 578.834

Смирнова А.В.

Отношение студентов к обязательной вакцинации против COVID-19

Несмотря на многочисленные исследования, подтверждающие эффективность массовой вакцинации, среди населения растет доля «антипрививочников». Антипрививочные настроения свойственны молодым людям, так как они считают, что болезнь их не коснется. Выявленные в ходе исследования у студентов возрастные и гендерные различия в отношении к массовой вакцинации против коронавирусной инфекции могут быть использованы при проведении массовой информационно-разъяснительной кампании о важности вакцинации.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, COVID-19, массовая вакцинация, антипрививочные настроения

Alla V. Smirnova

Student Attitudes Toward Mandatory Vaccination Against COVID-19

Despite numerous studies confirming the effectiveness of mass vaccination, the proportion of "anti-vaccinationists" among the population is growing. Anti-vaccination attitudes are characteristic of young people, as they believe that the disease will not affect them. The age and gender differences in students' attitudes towards mass vaccination against coronavirus infection revealed in the course of the study can be used in conducting a mass information and educational campaign about the importance of vaccination.

Keywords: coronavirus infection, COVID-19, mass vaccination, anti-vaccination attitudes

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 13 октября 2021 года, в мире зарегистрировано свыше 238,2 миллионов случаев заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), что привело к гибели 4,8 миллионов человек. Наиболее широко инфекция распространена в США, Индии, Бразилии, Великобритании. Россия находится на пятом месте по числу заболевших. Самым эффективным способом защиты населения от новой инфекции является вакцинация. Глава Минздрава России М. Мурашко указывает, что большинство пациентов в стационарах не прививались, среди тяжелобольных COVID-19 доля привитых составляет менее 0,03%. [1]

Французские ученые, проведя сравнительные исследования состояния здоровья 11 миллионов человек старше 50 лет, привитых от коронавируса препаратами, одобренными в ЕС (Pfizer/BioNtech, Moderna и AstraZeneca), с 11 миллионами их не вакцинированных сверстников установили, что эффективность прививки составила 92% в возрасте от 50 до 75 лет и 84% – среди лиц старше 75 лет, в том числе и против штамма коронавируса дельта. [2]

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения одной из десяти главных угроз здоровью указала «отказ от вакцинации». Пандемия наносит серьезный вред не только здоровью населения, но и экономикам всех стран. Условием возвращения человечества к нормальной жизни является массовая вакцинация населения от COVID-19. В России массовая вакцинация населения от коронавируса началась 18 января 2021 г. Но несмотря собственную вакцину, разработанную в России от коронавируса, открытые по всей стране пункты вакцинации, активную рекламную кампанию и различные поощрительные бонусы привившимся (единовременные выплаты, бесплатные билеты в театр и др.) на 14.12.2021 в России вакцинированы только 48,2% населения, для сравнения в США, ФРГ- 71%, в Китае – 86,85%, в Италии – 80,6%. [3, 4]

В 2020-2021 гг в г. Набережные Челны зарегистрировано 32376 случая коронавирусной инфекции из них 4045 случаев подтверждены лабораторно. За исследуемый период выздоровели 23665 человек, а с подтвержденным диагнозом только 2358 человек.

Для выявления отношения к вакцинации против коронавируса составили анкету, состоящую из 24 вопросов. Анкетирование проводили анонимно среди студентов 1 курса НГПУ в возрасте 18-19 лет, всего 37 человек (из них 20 девушек и 17 юношей). Вакцинация молодых людей данного возраста уже осуществляется.

На наличие хронических заболеваний указали в группе юношей 17% (3 человека), а среди девушек – 5% (1 человек). Боятся заразиться новой коронавирусной инфекцией 40% опрошенных девушек и 58% юношей. Возможность близких заразиться COVID-19 и умереть пугает представительниц слабого пола больше, чем их сверстников, соответственно 75% и 47%.

По мнению респондентов, не болели COVID-19 55% (11) девушек и юношей 76% (13 человек), 15% студентов перенесли заболевание средней степени тяжести, остальные болели легко, бессимптомно. С тяжелым и летальным течением коронавирусной инфекции среди друзей и родственников сталкивались 30% студентов, а средней тяжести – 35% девушек и 23% юношей.

Наибольшее количество респондентов соблюдающих график прививок и как следствие, считающих прививку от коронавируса полезной юношей – 59%. В группе девушек соблюдающих график прививок только 20%. Считают, что только иногда делают прививки 75% первокурсниц, но вероятно, они просто не владеют этой информацией или транслируют негативное отношение к ним, так как у них нет хронических заболеваний и отводов по медицинским показаниям. Количество респондентов, избегающих вакцинации соответствует количеству опрошенных, страдающих хроническими заболеваниями. Среди опрошенных есть лица (по 1 человеку в каждой группе), считающие вакцинацию не нужной и даже опасной.

Сомневаются в эффективности вакцины 60% девушек и 35% юношей. Положительно относятся к массовой вакцинации и верят, что она предотвратит распространение коронавируса только 15% девушек и 35% юношей. Не сформировали личного отношения (ответ: не знаю) к массовой вакцинации и ее значению для предотвращения эпидемии 55% первокурсниц и 23% их сверстников. Не верят в эффективность массовой вакцинации и отрицательно относятся к ней 35% студенток и 41% их ровесников. Обязательной с учетом противопоказаний вакцинацию признают около половины опрошенных. Примерно столько же респондентов считают, что вакцинация дело добровольное.

По мнению опрошенных, от прививок население удерживают неверие в их эффективность, нехватка информации, боязнь побочных проявлений и неизвестные отсроченные последствия вакцинации. Указанный студентками ответ «Мало пунктов вакцинации» не соответствует действительности, и свидетельствует только о их неинформированности в данном вопросе.

50% опрошенных нами студенток и 35% их однокурсников считают, что активно прививаться население может массовая информационная компания, 30-35% девушек считают эффективным методом – наказание, а юноши – материальное стимулирование.

60% обучающихся не поддерживают ограничительные меры для людей, отказавшихся от прививок, и считают, что перед вакцинацией обязательно необходимо сдавать тест на антитела.

На момент анкетирования привиты от коронавируса были 65% студенток и 47% их ровесников. 10-15% обучающихся предпочли бы посмотреть на отдаленные результаты вакцинации. Количество не планирующих прививаться респондентов, соответствует количеству опрошенных с хроническими заболеваниями, хотя они и не указали на наличие медицинского отвода от прививки. У 95% девушек и 41% юношей от коронавируса привились близкие родственники. Не привиты и не планируют прививаться близкие обследуемых, страдающих хроническими заболеваниями.

Только 35%-41% опрошенных доверяют отечественной вакцине от COVID-19, приблизительно столько же человек вообще не доверяют вакцинам, у 3 человек в каждой группе больше доверия вызывает зарубежная вакцина.

Около 45% опрошенных не хотят рекомендовать прививаться своим близким и друзьям, и приблизительно такое же количество респондентов еще не определились с этим вопросом.

Мнение о коронавирусной инфекции и вакцинации у большинства опрошенных основывается на информации ученых и врачей, а также на мнении членов их семьи и друзей. Мнение известных людей, так часто используемое в рекламе, по нашим данным не воспринимается респондентами. Информацию о коронавирусной инфекции и вакцинации из социальных сетей черпают 20% первокурсниц, а среди юношей только 10% проанкетированных.

После вакцинации чувствуют себя защищенными около 52% юношей, а в группе девушек наоборот 75% после вакцинации не чувствуют себя защищенными. Студентки (95%), чаще чем их сверстники (52%) боятся осложнений от прививки и беспокоятся из-за непредвиденных проблем в будущем после вакцинации.

Таким образом, полученные в работе данные могут быть полезны при проведении массовой информационно-разъяснительной компании о важности вакцинации.

Литература:

1. Названы симптомы COVID-19, при которых надо срочно обращаться к врачу. – Режим доступа: <https://ria.ru/20211013/koronavirus-1754354576.html>
2. Исследование показало, насколько прививка снижает риск смерти при COVID-19. – Режим доступа: <https://ria.ru/20211011/vaktsinatsiya-1753978957.html>
3. Статистика вакцинации от коронавируса. – Режим доступа: <https://gogov.ru/articles/covid-v-stats>
4. Ситуация в мире. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/society/26/10/2021/5e2fe9459a79479d102bada6>

Об авторе:

Смирнова Алла Витальевна, кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, a11a05@bk.ru

About the autor:

Alla V. Smirnova, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, a11a05@bk.ru

ГЕОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

УДК 378.147

Киямова А.Г.

Обучение геологии в педагогическом вузе

В статье рассматриваются особенности обучения геологии в педагогическом вузе. Данный курс занимает особое место в подготовке будущих учителей географии, так как геологические знания в школе являются основой для понимания процессов, которые происходят в географической оболочке. В работе представлены подходы к изучению данной дисциплины на лекционных, практических занятиях, а также в ходе учебной полевой практики.

Ключевые слова: геология, география, лекции, практические занятия, полевая практика

GEOLOGY AND METHODS OF ITS TEACHING

Ania G. Kiyamova

Teaching Geology at a Pedagogical University

The article discusses the features of teaching geology at a pedagogical university. This course occupies a special place in the training of future geography teachers, since geological knowledge at school is the basis for understanding the processes that occur in the geographical envelope. The paper presents approaches to the study of this discipline in lectures, practical classes, as well as in the course of educational field practice.

Keywords: geology, geography, lectures, practical exercises, field practice

Современные требования к учебному процессу ориентируют преподавателя на формирование у обучающихся педагогического вуза готовности к использованию полученных теоретических знаний и практических умений при решении профессиональных задач.

В системе вузовской подготовки учителей географии особое место занимает курс «Геология», которая является одной из основополагающих дисциплин в школьном географическом образовании.

Базовые геологические знания в школе являются основой для понимания вопросов истории развития Земли, цикличности развития тектонических структур, формирования и развития форм рельефа, горных пород и минералов, а также важнейших типов полезных ископаемых и закономерностей их размещения. Наличие фундаментальных знаний по геологии позволит существенно повысить предметную подготовку будущих учителей географии.

Важность существования геологии в качестве компонента общего образования обеспечена кругом решаемых ею вопросов: геология формирует научное мышление в процессе изучения истории Земли; исключительную важность имеют полевые и лабораторные исследования в геологии; большая междисциплинарная роль геологии для наук естественного ряда; геология играет важнейшую роль в экологическом образовании общества [3].

Основное содержание школьной географии, связанное с геологическим аспектом отражено в примерных программах по географии.

Целью освоения дисциплины является формирование систематизированных знаний и умений в области геологии с учетом логических и содержательно-методических связей в предметной области «География» в общеобразовательной школе, готовности к использованию полученных результатов освоения дисциплины в профессиональной деятельности.

По учебному плану данный курс изучается в 1-2 семестрах и является основой изучения последующих географических дисциплин.

Программа курса «Геология» включает лекционные и практические занятия, а также самостоятельную работу обучающихся. В задачи этих занятий входит: формирование представлений о форме, размерах, внешних и внутренних оболочках Земли; ознакомление с вещественным составом земных оболочек и главными структурными элементами земной коры; обеспечение усвоения знаний о геологических процессах внешней и внутренней динамики; овладение навыками работы с картой строения земной коры и геологической картой; формирование навыков определения основных типов горных пород и породообразующих минералов; развитие способностей реализовывать образовательные программы по учебному предмету "География" в соответствии с требованиями образовательных стандартов; освоение приемов и средств формирования системы геологических знаний и умений для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения в школе.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны усвоить основные геологические понятия и определения, причинно-следственные связи и закономерности геологических процессов и явлений, приемы их формирования в предметной области «География»; научиться приемам описания, анализа, классификации, сравнения и т.д.

Лекционные занятия направлены на формирование основных геологических понятий, раскрытию строения и состава Земли, изучению основ минералогии и петрографии, эндогенных и экзогенных геологических процессов, а также истории и закономерностей развития Земли [1].

В ходе обучения данной дисциплине организована также работа на платформе Moodle, где представлены лекции, презентации по темам, разработки практических работ, тестовые задания и представлены источники информации в виде учебников и интернет-ресурсов.

На практических занятиях идет освоение и закрепление теоретического материала, изложенного на лекциях.

Выполнение практических работ предполагает самостоятельную деятельность обучающихся с текстовыми, статистическими и картографическими источниками информации, а также коллекциями горных пород и минералов и различными моделями. На кафедре создан практикум по геологии, где представлено содержание практических работ по курсу. В каждой практической работе представлены конкретные задания по теме курса, указаны источники информации, а также контрольные вопросы, которые направлены на проверку усвоения понятийного аппарата, выявления закономерностей, установления причинно-следственных связей, имеются вопросы проблемного характера. Задания нацелены на закрепление у обучающихся теоретических знаний по основам минералогии и петрографии; на умение охарактеризовать геологические процессы во времени и правильно оценивать их последствия и результаты. Вопросы и задания практических работ способствуют реализации компетентного подхода в обучении.

Например, при изучении минералов обучающиеся, используя коллекцию минералов, дают описание одному из минералов по плану. Далее можно дать задание на классификацию минералов по химическому составу.

Для проверки усвоения классификации горных пород по происхождению обучающимся предлагается список горных пород, которые необходимо разделить на группы по происхождению. Предлагается оформить ответ в виде систематизирующей схемы.

При изучении истории развития Земли можно организовать работу в группах по характеристике главных геологических подразделений истории Земли по плану: 1) название; 2) когда, где и кем выделен; 3) происхождение названия; 4) основные геологические события; 5) климат; 6) органический мир. Результаты представляют в виде презентации [2].

При изучении экзогенных процессов необходима систематизация знаний по следующим пунктам: внешние процессы, условия их проявления, виды деятельности, образующиеся формы рельефа и отложения. Результаты можно представить в виде таблицы.

Также на практических занятиях предусмотрено выполнение заданий ОГЭ и ЕГЭ, где проверяется усвоение геологических знаний, олимпиадных заданий по геологии, а также в практические работы включена разработка заданий для школьных курсов географии при изучении литосферы, рельефа и геологического строения материков, России и своей республики. Например, составить перечень оборудования для изучения тем по разделу «Литосфера» в школьном курсе «География Земли»; разработать задания для учащихся 5 классов по теме «Горные породы и минералы» и т.д.

Для проверки усвоения планируемых результатов после изучения каждого раздела проводятся контрольные работы.

Самостоятельная работа по курсу включает подготовку сообщений, рефератов, ведение словаря терминов, а также ознакомление с примерными программами и учебно-методическими комплексами по географии в основной школе с целью выявления роли и места геологических знаний в школьных курсах географии.

Особое место в подготовке будущих учителей географии занимают учебные полевые практики, которые в основном проходят в окрестностях города. Основными задачами учебной практики по геологии является закрепление и углубление теоретических знаний в области геологии; овладение методикой геологических, геоморфологических наблюдений на местности; освоение навыков работы с геологическими приборами, обработки материалов практики и оформления отчета по практике с необходимыми графическими приложениями; приобретение обучающимися практических навыков и компетенций в сфере профессиональной деятельности.

Во время полевых практик обучающиеся работают с картографическим материалом и другими источниками с целью сбора и систематизации сведений о районе исследования, проводят на местности геологические наблюдения, описывают обнажения, работают с геологическим оборудованием, собирают коллекции образцов горных

пород и ископаемых остатков, обрабатывают и оформляют результаты полевых исследований в виде картосхем, разрезов, таблиц и другим формам отчетности.

Таким образом, в ходе изучения данного курса обучающиеся овладевают не только определенными предметными знаниями и умениями, а также навыками применения этих знаний в предметной области «География» в процессе осуществления педагогической деятельности.

Литература:

1. Геология : учеб. для студ. учреждений высш. пед. проф. образования / М. А. Романовская и др. – М. : Академия, 2013. – 400 с.
2. Киямова, А.Г., Зарипова, Р.С. Формирование предметных результатов в школьных курсах географии // СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ, Том 9, № 2-2. – 2018. – С. 106-112. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32878440>
3. Нестеров, Е.М. Система геологического образования в современном педагогическом университете : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д.п.н. : спец. 13.00.08 «Теория и методика проф. образования» / Е.М. Нестеров. – СПб : Рос. гос. пед. ун-т им. А.И.Герцена, 2005. – 41 с.

Об авторе:

Киямова Ания Галиакбаровна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра географии, биологии и методик их преподавания, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, Ania.kiamova@yandex.ru

About the autor:

Aniya G. Kiyamova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Geography, Biology and Methods of Their Teaching, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, Ania.kiamova@yandex.ru

МАТЕМАТИКА И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

УДК 372.851:378.147

Антропова Г.Р., Матвеев С.Н.,
Шакиров Р.Г.**Синтетический метод решения геометрических задач на расширенной плоскости в подготовке учителя математики**

В работе рассматриваются вопросы комбинирования методов евклидовой, аффинной и проективной геометрий при решении геометрических задач в рамках синтетического способа решения некоторых задач курса элементарной геометрии в средней общеобразовательной школе. А также значимость реализации комбинированных методов в формировании предметных компетенций в подготовке учителя математики. На основе рассмотренных примеров анализируются особенности использования различных методов при изучении курса геометрии в педагогическом вузе.

Ключевые слова: Евклидова, аффинная, проективная геометрии, расширенная плоскость, группа преобразований, синтетическая геометрия

MATHEMATICS AND METHODS OF ITS TEACHING

Gyuzel R. Antropova, Semen N. Matveev,
Rafis G. Shakirov**Synthetic Method for Solving Geometric Problems on the Extended Plane in the Training of the Teacher of Mathematics**

The paper considers the issues of combining the methods of Euclidean, affine and projective geometries when solving geometric problems in the framework of a synthetic method for solving some problems of the (school) course of elementary geometry. And also the importance of the implementation of combined methods in the formation of subject competencies in the preparation of a mathematics teacher. The examples given emphasize the need to study these geometries, the principles of their study in the course of training a mathematics teacher are analyzed.

Keywords: Euclidean, affine, projective geometries, extended plane, transformation group, synthetic geometry

Первоначально рассмотрим краткий обзор геометрических сведений с точки зрения преподавания курса геометрии в педагогическом вузе. Теория геометрических преобразований лежит в основе программы вузовского курса геометрии, ее краткая интерпретация приводит к следующему пониманию: дана группа преобразований G некоторого непустого множества Π , например, плоскости. Две фигуры F и F' называются G -эквивалентными, если в группе G найдётся такое преобразование f , что $f(F)=F'$. Понятие G -эквивалентности является отношением эквивалентности на множестве всех фигур – подмножеств множества Π . Например, если Π – множество точек плоскости, а G_1 – группа движений, то « G_1 -эквивалентность» заменяется термином «равенство фигур», если G_2 – группа подобий, то « G_2 -эквивалентность» – «подобие фигур», если G_3 – группа аффинных преобразований, то « G_3 -эквивалентность» – «аффинная эквивалентность фигур», если G_4 – группа проективных преобразований на расширенной плоскости Π , то « G_4 -эквивалентность» – «проективная эквивалентность фигур». Причем, в учебном процессе моделируется следующее поэтапное включение рассматриваемых групп преобразований друг в друга как подгрупп группы всех преобразований: группа движений, группа подобий, группа аффинных преобразований, группа проективных преобразований. При этом необходимо акцентироваться на включении одной геометрии в другую, т.е. если одна группа, например, G_3 определяется как подгруппа другой, например $G_4 \supset G_3$, то при переходе от G_3 -геометрии к G_4 -геометрии более широкой группы G_4 ряд геометрических свойств, теорем утрачивается. Таким образом, геометрия более широкой группы беднее фактами по сравнению с геометрией более узкой группы. Однако инварианты более широкой группы выражают более глубокие свойства фигур и являются инвариантами всех подгрупп этой группы. Такое представление позволяет рассматривать достаточно универсальный способ понимания многих задач. Задача, сформулированная в одной геометрии, может решаться в другой геометрии гораздо изящнее [9., с. 366]. Владение этим методом (комбинированным методом) занимает центральное место в изучении теории преобразований, в подготовке учителя математики. Рассмотрим кратко реализацию этого комбинированного метода в синтетической геометрии (т.е. в геометрии, которая изучает фигуры без формул в подходящей системе координат) как необходимую профессиональную предметную составляющую учителя

математики. Содержание этого метода следует рассматривать в расширенном пространстве, где определена группа проективных преобразований. Расширение евклидова или аффинного пространства до проективного пространства позволяет переходить к более общей формулировке задачи, в результате чего задачи аффинной или евклидовой геометрии оказываются разными вариантами одной задачи проективной геометрии. Использование проективного пространства позволяет установить проективное происхождение некоторых соотношений между объектами в аффинной и евклидовой геометриях.

Различные возможности взаимодействия методов евклидовой, аффинной и проективной геометрий обсудим далее при рассмотрении конкретных примеров [1, 3, 6]. Замечательной иллюстрацией изложенного выше метода может служить следующая задача: на сторонах параллелограмма $ABCD$ площади S взяты такие точки A', B', C', D' , что $BC' = AB/3$, $CD' = BC/3$, $DA' = CD/3$, $AB' = DA/3$. Найти площадь четырехугольника, образованного прямыми AA', BB', CC', DD' .

Так как все параллелограммы аффинно эквивалентны и отношение площадей является инвариантом группы аффинных преобразований, то получаем элементарную задачу для квадрата со стороной равной 1 (рис. 1). Тогда сторона внутреннего квадрата равна $\sqrt{10}/5$, а его площадь $2/5S$.

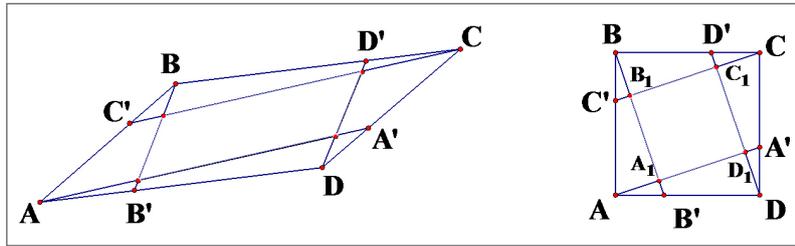


Рис.1. Квадрат аффинно эквивалентный параллелограмму

Мы рассмотрели решение задачи сформулированной на евклидовой плоскости в терминах аффинной геометрии [6, 9]. Для наглядности приведем еще один пример реализации задачи из школьного курса геометрии в инвариантах проективной геометрии.

Пусть прямые AA_1 , BB_1 и CC_1 являются биссектрисами внутренних углов треугольника ABC . Обозначим точки пересечения $BB_1 \cap A_1C_1 = B_2$ и $CC_1 \cap A_1B_1 = C_2$. Требуется доказать, что прямая AA_1 является биссектрисой угла $\angle B_2A_1C_2$ (рис.2).

Прямая AB_2 является полярной точки C относительно сторон угла $\angle BAA_1$, следовательно, пучок четырех лучей $A(AB, AA_1, AC, AB_2)$ гармонический. Аналогично убеждаемся в том, что пучок четырех лучей $A(AC, AA_1, AB, AC_2)$ также гармонический. В этих двух гармонических пучках три пары соответственных лучей AB и AC , AA_1 и AA_1 , AC и AB симметричны относительно оси AA_1 , следовательно, и четвертая пара лучей AB_2 и AC_2 будет также симметрична относительно той же оси AA_1 , что и требовалось доказать. Таким образом, AA_1 есть биссектриса двух углов $\angle B_2A_1C_2$ и $\angle BAC$.

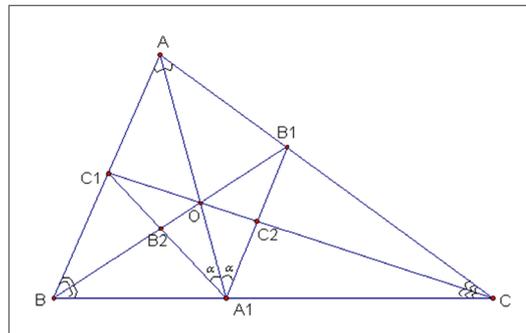


Рис. 2. Биссектриса двух углов

Задача. Через середину C хорды AB проведены две хорды KM и LN . Прямые KL и MN пересекают хорду AB в точках D и E . Доказать, что $CD = CE$ (рис. 3).

Утверждение задачи эквивалентно равенству двойных отношений $(AB, CD) = (BA, CE)$. Но двойные отношения сохраняются при проективных преобразованиях, поэтому достаточно рассмотреть случай, когда C – центр окружности. В этом случае точки D и E симметричны относительно C и утверждение теоремы очевидно.

Описанный метод соотносится к базовым идеям и методам геометрии. Владение этим методом, наряду с другими, определяет культуру геометрического мышления учителя математики [2, 5]. Позволяя судить о его способности понимать общую структуру геометрического знания, умении находить взаимосвязь между различными разделами, синтетический метод говорит о способности педагога реализовывать основные геометрические рассуждения на основе общих методов научного исследования и опыта решения учебных проблем.

Однако, в настоящее время, наблюдается тенденция по исключению некоторых разделов геометрии из курса бакалавриата. Например, для направления подготовки «44.03.05 – Педагогическое образование», предлагается исключить разделы такие как проективная геометрия и дифференциальная геометрия. Очевидно, что этот факт способствует тому, что не будут реализованы компетенции, формируемые на основе базовых принципов

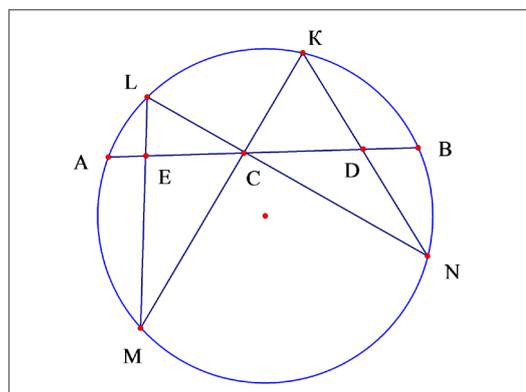


Рис.3. Равные отрезки хорды

геометрической подготовки учителя математики. Также следует заметить, что во многих рекомендуемых учебниках для средней общеобразовательной школы недостаточно внимания уделяется приложению теории преобразований к решению задач элементарной геометрии и их обобщениям. Приложения этих преобразований, на наш взгляд, необходимы обучающимся для целостного понимания геометрии.

Литература:

1. Антропова Г. Р. О некоторых способах построения поля Галуа и проективных пространств / Антропова Г. Р., Матвеев С. Н., Шакиров Р. Г. // ВЕСТНИК Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2020. – №4(29). – С.27-29.
2. Антропова Г. Р., Матвеев С. Н. Организация спецкурса по геометрии средствами информационных технологий (в подготовке бакалавров) // Мир науки. – 2017. – Т.5.№2. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/33PDMN217.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
3. Антропова Г. Р. О некоторых конструктивных задачах дифференциальной геометрии средствами компьютерной алгебры // Г. Р. Антропова, С. Н. Матвеев, Р. Г. Шакиров / IX Международная научно-практическая конференция «Информационные технологии. Автоматизация. Актуализация и решение проблем подготовки высококвалифицированных кадров (ИТАП-2020)», 2020 г.: сборник трудов / ред. кол. Симонова Л.А., Савицкий С.К – Набережные Челны: Изд-во Набережночелнинский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2020. – с.320-325. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43322903>.
4. Антропова Г. Р., Матвеев С. Н., Шакиров Р. Г. Реализация некоторых задач дифференциальной геометрии в программе Geo Gebra // Высшее образование сегодня. – 2020. – №6. – С.59-63. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42840120_88091866.pdf.
5. Галиакберова А. А, Галямова Э. Х., Матвеев С. Н. Методические основы проектирования цифрового симулятора педагогической деятельности // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т.8.№3.
6. Геометрия: учебно-методическое пособие по аналитической и конструктивной геометрии для самостоятельной работы обучающихся очной, заочной и дистанционной форм обучения по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование / С. Н. Матвеев, Р. Г. Шакиров, Г. Р. Антропова. – Набережные Челны: Изд-во: НГПУ. – 2019. – 60 с.
7. Матвеев С. Н., Антропова Г. Р. Организация спецкурса по геометрии средствами информационных технологий (в подготовке бакалавров) // Мир науки. – 2017. – Том 5, №2. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/33PDMN217.pdf>.
8. Матвеев С. Н., Сиразов Ф. С. Использование системы компьютерной алгебры Maxima в изучении конечных проективных прямых // Высшее образование сегодня. – 2015. – №2. – С. 72-75.
9. Шурыгин В. В. / Комбинирование методов евклидовой, аффинной и проективной геометрий при решении геометрических задач / В. В. Шурыгин, В. В. Шурыгин (мл.) // Электронные библиотеки. – 2021. – Т. 24. – № 3. – С. 563-580

Об авторах:

Антропова Гюзель Равильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры математики, Набережночелнинский институт КФУ, г. Набережные Челны, Россия, antropovagr@mail.ru

Матвеев Семен Николаевич, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры математики, физики и методики их обучения, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, semen967@rambler.ru

Шакиров Рафис Гильмегаянович, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры математики, физики и методики их обучения, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», г. Набережные Челны, Россия, Shakirov53@gmail.com

About the authors:

Guzel R. Antropova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Mathematics, Naberezhnye Chelny Institute of KFU, Naberezhnye Chelny, Russia, antropovagr@mail.ru

Semyon N. Matveev, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor of the Department of Mathematics, Physics and Methods of Their Teaching, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, semen967@rambler.ru

Rafis G. Shakirov, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor of the Department of Mathematics, Physics and Methods of Their Teaching, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, Shakirov53@gmail.com

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 387.4

Сазонова А.В., Ли Шуайпу

Развитие онлайн-обучения в университетах КНР в период пандемии

В современную эпоху стремительного развития Интернет-технологий неизбежно усиливается влияние онлайн-обучения на традиционные формы образования. В последние годы одной из важнейших предпосылок для продвижения онлайн-образования во всех сферах обучения стала пандемия, вынудившая учебные заведения искать новые, более совершенные пути передачи знаний. С начала пандемии обязательным требованием всех вузов КНР был переход на дистанционное и онлайн-обучение, которое осуществлялось с помощью использования образовательных интернет-платформ. Благодаря этому обучение осуществлялось непрерывно, даже несмотря на изоляцию обучающихся и полное прекращение аудиторных занятий. Поэтому, чтобы восполнить все возможные недостатки онлайн-обучения и обеспечения достаточного качества и объёма знаний по различным предметам и дисциплинам, вузы КНР приложили все усилия для совершенствования образовательных онлайн-платформ. Тем не менее, до сих пор остаётся немало вопросов и нюансов, связанных с качеством и способами реализации онлайн-обучения. В данной статье анализируется процесс распространения онлайн-обучения в университетах КНР в период пандемии, условия и предпосылки реализации онлайн-обучения в китайских вузах, состояние современных китайских образовательных онлайн-платформ и модели реализации онлайн-уроков на них, а также результаты и недостатки онлайн-обучения, существующие на сегодняшний день.

Ключевые слова: пандемия, онлайн-обучение, университет

Asia VI. Sazonova, Li Shuaiipu

Development of Online Learning at Universities in the China During a Pandemic

In the modern era of the rapid development of Internet technologies, the influence of online learning on traditional forms of education is inevitably increasing. In recent years, a pandemic has become one of the most important prerequisites for the advancement of online education in all areas of education, forcing educational institutions to look for new, better ways of transferring knowledge. Since the beginning of the pandemic, a mandatory requirement for all universities in the PRC has been the transition to distance and online education, which was carried out using educational Internet platforms. Thanks to this, training was carried out continuously, even despite the isolation of students and the complete cessation of classroom studies. Therefore, in order to make up for all possible shortcomings of online education and ensure sufficient quality and volume of knowledge in various subjects and disciplines, PRC universities have made every effort to improve educational online platforms. Nevertheless, there are still a lot of questions and nuances related to the quality and implementation of online learning. This article analyzes the process of spreading online education at universities in the PRC during a pandemic, the conditions and prerequisites for the implementation of online education in Chinese universities, the state of modern Chinese educational online platforms and models for the implementation of online lessons on them, as well as the results and disadvantages of online education. training existing today.

Keywords: during a pandemic, online learning, university

Согласно общепринятой классификации заболеваний, коронавирус нового типа относится к типу инфекций, передающихся воздушно-капельным путём. Это означает, что в тесных, замкнутых пространствах, где отсутствует свободная циркуляция воздуха, вероятность заражения особенно высока. Согласно отчётам медиков и учёных, заразность выявленного недавно штамма «дельта» более чем в 1200 раз превышает аналогичный показатель стандартного коронавируса нового типа; способность его передачи в инкубационном периоде более высокая, как и скорость деления клеток вируса в организме, что свидетельствует об исключительной степени заразности [3, с.68].

В условиях стремительно ухудшающейся эпидемиологической ситуации, для обеспечения безопасности здоровья студентов руководство вузов КНР было вынуждено прибегнуть к таким мерам, как перенос начала учебного года и приостановка аудиторных занятий. По этой причине с самого начала пандемия начала оказывать огромное влияние на образовательный процесс в Китае, так как в условиях вынужденной изоляции традиционная система не могла соответствовать жёстким условиям и ограничениям изменившейся реальности. Поэтому руководство вузов стало искать доступные способы организации образовательного процесса нового типа, позволяющего осваивать учебную программу без личного присутствия на занятиях. За основу новой методики обучения был взят факт исключения непосредственного живого контакта студентов и преподавателей, что привело к единственно возможному решению данной проблемы – использованию возможностей виртуального интернет-пространства в образовательных целях.

Модели реализации онлайн-обучения и основания для их выбора. Для более эффективного использования доступных интернет-ресурсов и платформ, руководством университетов было принято решение осуществлять онлайн-обучение по двум основным моделям: онлайн-урок и прямая трансляция [2, с.106]. Онлайн-урок – это форма реализации онлайн-обучения, которая предполагает создание видеозаписей уроков с необходимым учебным материалом и заданиями и её последующее размещение на китайской платформе MOOC. Данные уроки создаются только лучшими преподавателями, их содержание и структура учебной программы проходит тщательную проверку, что обеспечивает высокое качество учебного материала. Согласно учебной программе, база онлайн-уроков обновляется каждую неделю, а срок прохождения дисциплины составляет 1-2 семестра.

Преимущества и недостатки платформ для онлайн-обучения. Для проведения уроков в формате онлайн-трансляций университеты Китая отдают предпочтение стриминговым платформам, созданным специально для образовательных целей. Такие платформы были разработаны и запущены в период пандемии для снижения нагрузки на образовательную систему в процессе перехода на дистанционное обучение и обеспечения непрерывности образовательного процесса. Они бесплатны, отвечают требованиям безопасности и широко используются в вузах и старших школах Китая [1, с.123].

Организация дистанционного обучения через стриминговые платформы является технически наиболее простой (по сравнению с онлайн-уроком, требующим значительной проработки структуры, содержания и оформления) и наиболее приближенной к традиционной форме проведения занятий, потому как предполагает взаимодействие преподавателя и студентов в режиме онлайн. По этой причине, стриминговые платформы по-прежнему лидируют среди прочих моделей обучения в китайских вузах.

Начало пандемии, когда дистанционное обучение полностью вытеснило традиционную аудиторную форму занятий, одновременно стало и достоверным критерием качества обучения. Как китайские преподаватели, так и студенты, с необходимостью переноса занятий в виртуальную среду, отмечают, что у этого явления есть как преимущества, так и очевидные недостатки [2, с.7].

1) Среди преимуществ можно выделить:

- снижение влияния факторов пространства и времени занятий на образовательный процесс (иными словами, доступ к обучению в любое время и из любого места);
- сохранение взаимодействия между студентами и преподавателем, несмотря на отсутствие личной коммуникации;
- снижение психологической нагрузки на обучающихся;
- стимулирование осознанной самостоятельной работы студентов как во время занятий, так и после них;
- повышение интереса к обучению за счёт использования различных мультимедиа-технологий.

2) К недостаткам онлайн-обучения китайские преподаватели и студенты относят следующие: – за счёт высоких требований, предъявляемых к навыкам самостоятельной работы студентов на протяжении длительного времени онлайн-курса, значительно повышается их общая утомляемость;

- обилие различных форм информации, предъявляемой в виртуальной среде, приводит к возникновению «информационно-цифрового шума», который затрудняет восприятие информации и приводит к снижению концентрации внимания;
- недостаток ресурсов (как технических, так и профессиональных) для качественной подготовки онлайн-уроков;
- нехватка эффективных средств контроля за аудиторией во время онлайн-занятия;
- «обезличивание» и «виртуализация» образа преподавателя и студентов, приводящее к снижению уровня взаимного доверия и общей психологической атмосферы в группе;
- длительное нахождение перед экраном в статичной позе способствует более быстрому наступлению утомления, а также негативно влияет на некоторые органы и системы организма (вынужденная гиподинамия);
- неравноценное оснащение необходимым ПО и техническими средствами для онлайн-обучения в городских и сельских университетах увеличивает разрыв по уровню качества образования между городом и деревней.

Заключение. В настоящее время в Китае существуют 2 основные модели онлайн-обучения: через записанный заранее видеурок и через стриминговый сервис. В большинстве китайских вузов предпочтение отдаётся стриминговой модели занятия, когда преподаватель и студенты находятся на одной онлайн-трансляции и могут взаимодействовать на ней без отсрочки по времени. Для повышения качества онлайн-обучения, а также совершенствования методики проведения занятия-трансляции, большинство преподавателей во время занятия включают режим видеозаписи на носитель или в облако. Несмотря на развитость технологий, у онлайн-обучения есть как преимущества, так и недостатки, которые естественным образом вытекают из особенностей формы организации данного вида обучения. Такая форма занятия, как прямая трансляция, очень сильно зависит от качества сигнала интернета, которое может отличаться в разных регионах. За счёт этого, не только качество занятия, но и сам факт его проведения полностью зависят от технических факторов, не всегда поддающихся эффективному контролю. Кроме того, даже современные технические средства не обеспечивают достаточного уровня контроля за работой и взаимодействием студентов во время занятия (classroom management). К психофизиологическим факторам относятся затруднения китайских студентов при организации своей самостоятельной работы, снижение концентрации внимания, негативное влияние на некоторые системы организма. К социально-экономическим негативным факторам относится неравноценный доступ к техническим средствам для организации онлайн-обучения в городских и сельских университетах.

Литература:

1. Ван Юнву, Ван Юру, Ли Яньсинь и др. Контрмеры и предложения по повышению качества онлайн-образования во время профилактики и контроля эпидемии [Дж.]. Китайские технологии медицинского образования, 2020, 34 (2): 119-124.
2. Цзяо Цзяньли, Чжоу Сяоцин, Чэнь Цзэсюань. Пример онлайн-обучения «Проведение занятий без перерыва» в контексте профилактики и контроля эпидемии [J]. Аудиовизуальное образование в Китае, 2020 (3): 106-113
3. Чжан Чуньхуа. Кризис и возможности, предоставляемые «эпидемией + онлайн-курсы» [Дж.]. Jiangsu Education, 2020 (18): 18-20.
4. Чжоу Кайле, Лу Синьхуэй, Дин Тао, Ян Шаньлинь. Проблемы и меры противодействия широкомасштабному онлайн-обучению в колледжах и университетах [J]. Журнал Тяньцзиньского педагогического университета (издание по общественным наукам), 2020 (6) 7-11.

Об авторах:

Сазонова Ася Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, учреждение образования «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь, sazonov911@mail.ru

Шуайпу Ли, аспирант, учреждение образования «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

About the authors:

Sazonova Vi. Asia, Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Docente, Belarusian State Pedagogical University Named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, sazonov911@mail.ru

Shuaipu Li, aspirant, Belarusian State Pedagogical University Named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

УДК 37

Шарафиева Л.М., Мухаметшин А.Г.

Информационные системы интерфейса информационных технологий: Образование будущего

В статье рассматриваются информационные технологии и интеллектуальные системы, которые представляются в качестве оптимального варианта объективного оценивания учащихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: информационные технологии, сенсорные системы, интеллектуальные системы, образовательные организации

Leysan M. Sharafieva, Azat G. Mukhametshin

Information Systems Information Technology Interface: Education of the Future

The article discusses information technologies and intelligent systems, which are presented as an optimal option for objective assessment of students in educational organizations

Keywords: information technologies, sensor systems, intelligent systems, educational organizations

Современное общество адаптируется к новым информационным технологиям и интеллектуальным системам. Социально-экономическая сфера жизни представляет собой оцифровывание личностей: QR код, электронная запись, электронные карты, Face Pay, терминал при входе в образовательные учреждения, школьные электронные карты, что является индикатором информационных систем и технологий. Система образования призвана обеспечить не только преемственность поколений, но и развитие самоактуализированной личности. Самоактуализация представляет собой процесс полного разворачивания личностного потенциала. Современная система образования стремится обеспечить объективную целесообразность, при которой субъективная оценка преподавателем должна кануть в прошлое. Однако человеческая природа устроена так, что ему необходима

оценка со стороны. Объективное оценивание результатов работ может достигаться путём внедрения в систему образования искусственных информационных систем и технологий. Более того введение интеллектуальных систем, в идеале, способствовало бы объективной оценке достижений учеников. Понятие интеллектуальная система сформировалось в процессе развития теоретических основ кибернетики, современной теории управления, теории алгоритмов, развития современных информационных технологий и обобщения накопленных научных знаний, методов и средств в области искусственного интеллекта [3, с.32] Актуальность тематики заключается в том, что искусственные системы и информационные технологии должны быть направлены не только на технические характеристики, но и на разработку искусственного сознания, переходящие за рамки психофизиологических возможностей человека, чтобы внедрить их в образовательные организации, для оценивания результатов обучения учащихся. В последнее время, всё больше учёных хотят создать искусственный интеллект, который обладал бы синтетическим сознанием. Однако, что такое сознание вопрос до сих пор остаётся открытым. Структура интеллектуальных систем включает основные блоки. Это база необходимых знаний, затем механизм вывода решений и интеллектуальный интерфейс. Такие исследователи как Гарольд Хэл Абельсон, Георгий Максимович Вельски, Регина Барзелей, Берлинер Ханс, Владимир Наумович Вапник [2] и многие другие занимались исследованием интеллектуальных систем. Цель исследования состоит в разработке модели механизма создания интеллектуальной системы, обладающей сознанием на примере психофизиологии человека «Схемы воспроизведения информации в область сознания» для обеспечения образовательных организаций объективной системы оценивания. Теоретическая значимость исследования состоит в новом ракурсе видения искусственных систем и информационных технологий, которые позволят углубить знания в области применения в образовательной системе. Новизна исследования заключается в разработке модели интеллектуальной системы, интерфейса современных информационных технологий.

МОДЕЛЬ (СХЕМА) ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В ОБЛАСТЬ СОЗНАНИЯ

Интеллектуальные системы, в основе которых положен компонент эволюционной генетической схемы, задачей которой является передача базовых данных. Эволюционный генетический компонент, который не осознаётся самоактуализированной личностью, а находится в бессознательном процессе. Бессознательное это процесс психики, которое не осознаётся и, следовательно, не воспринимается сознанием. Сознание человека, как и внимание, может сосредоточиться лишь на одной деятельности, остальное выполняется автоматически. Создание интеллектуальных сенсорных систем представляет собой лишь объект сбора информации (рисунок 1).

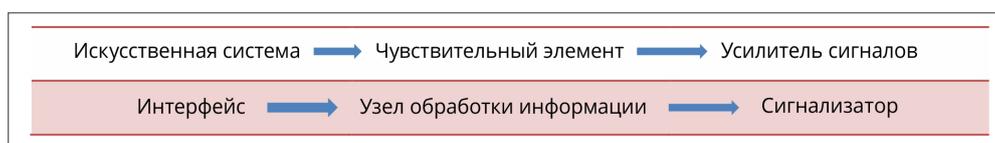


Рисунок 1 – Схема сенсора

Функция сигнализатора подача сигнала. Возможность обработки произвольных запросов, решение задач интеллектуального уровня, способность работать с неопределёнными данными, способность извлекать имеющиеся знания, работа со структурированными данными. Однако сенсорных систем недостаточно, чтобы появилось сознание. Кроме встроенных, эволюционных генетических схем-алгоритмов в человеческой природе есть программа воспитания. Именно воспитание закладывает фундамент установок, рефлексов, которые и будут поступать в сферу сознания, оставляя лишнее в бессознательном процессе. Отличие программирования интеллектуальной системы от программирования встроенной искусственной системы «сознания» в интерпретации имеющихся или поступающих из-вне баз данных. Сенсорных систем недостаточно, чтобы обучить интеллектуальную систему чувствовать или оценивать. Необходим элемент «отзеркаливания» В человеческой природе понять, прочувствовать других людей, генетически встроены зеркальные нейроны, которые и воспринимают других с позиции самого себя. В головном мозге зеркальные нейроны активируются аналогично, как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим. На рисунке 2 изображена упрощённая схема отзеркаливания нейронов. Однако зеркальные нейроны пассивный анализатор, который фиксирует других, но своего сознания всё ещё не имеет.

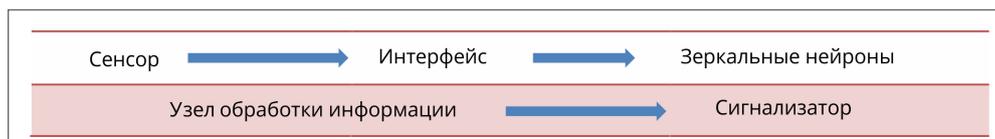


Рисунок 2 – Схема работы интеллектуальной системы зеркальных нейронов

В интеллектуальной системе чувствительными элементами могут служить датчики, которые реагируют на поступающие из-вне информацию.

Человеческая природа сложна уровнем чувствительности и ранимости. Именно поэтому современное общество развивается во всех направлениях. Чтобы быть манёвренным и адаптивным ко всем меняющимся условиям социально-экономического существования. Здесь стоит рассмотреть защитные механизмы психики, которые и

выводят в область сознания эволюционные программы и программы воспитания. На рисунке 3 изображена схема воспроизведения информации в область сознания.

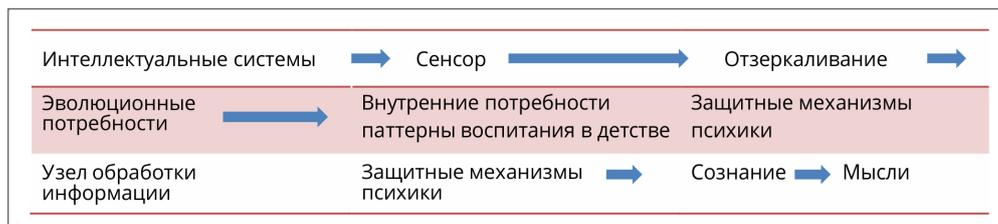


Рисунок 3 – Схема воспроизведения информации в область сознания

Самоактуализированная личность ставит самоцели и решает сложные задачи. Поэтому модель интеллектуальной схемы «сознание» будет служить объективной системой оценивания обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интеллектуальные системы, информационные технологии позволяют упростить задачи социума. Образовательные организации в системе нового информационного, интеллектуального будущего помогут объективно оценить результаты обучения учащихся. Интеллектуальные системы отличаются от психофизиологии человека субъективностью восприятия. Обработка знаний на компьютере заключается в получении по определенным правилам вывода других знаний на основе имеющихся [4, с.52] Воспроизведение информации в область искусственного сознания представляет собой вывод переработанных интерфейсов баз данных.

Социально-экономическая сфера современности апеллирует самоактуализацией, где каждый ученик индивидуален, способен, талантлив.

Модель интеллектуальной системы «Сознание» раскрывается наглядно-образным изображением, так как наглядность есть синоним понятливости. Создание интеллектуальных сенсорных систем позволяет приблизиться к построению модели искусственного сознания. Сенсорные системы принимают информацию с внешних источников. Зеркальные нейроны служат элементом понимания человеческой природы. Защитные механизмы психики позволяют удержать в бессознательном ненужную информацию. В область сознания поступает обработанная информация, где мыслительный процесс является средством подтверждения собственных внутренних установок. Модель интеллектуальной системы «сознание» это качественная переработка информации, которая даст субъективность восприятия, покажет, как человек порой ошибается в образе мыслей и поступков.

Самоактуализированная личность в среде интеллектуальных систем [1] обретёт новый горизонт возможностей.

Литература:

1. Толковый словарь по искусственному интеллекту / Авторы-составители: А. Н. Аверкин, М. Г. Гаазе-Рапопорт, Д. А. Поспелов. – М.: Радио и связь, 1992. – 550 с.
2. Герман, О. В. Введение в теорию экспертных систем и обработку знаний: учебное пособие для вузов по специальности «Автоматизированные системы обработки информации и управления» / О. В. Герман. – Мн.: Дизайн ПРО, 1995. -118 с.
3. Коровин, А.М. Интеллектуальные системы: текст лекций / А.М. Коровин. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 60 с.
4. Иванов, В. М. Интеллектуальные системы: учебное пособие / В. М. Иванов. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 92 с.
5. Тельнов, Ю. Ф. Интеллектуальные информационные системы в экономике: учебное пособие. / Ю. Ф. Тельнов. – Москва, 1998. – 160 с.

Об авторах:

Шарафиева Лейсан Маратовна, учитель начальных классов, психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа №52», аспирант, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», Naberezhnye Chelny, Россия, Sharafieva.leisan.80@mail.ru

Мухаметшин Азат Габдулхакович, доктор педагогических наук, профессор, первый проректор, ФГБОУ ВО Набережночелнинский Государственный Педагогический Университет, Naberezhnye Chelny, ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет», Naberezhnye Chelny, Россия

About the authors:

Leysan M. Sharafieva, primary school teacher, psychologist, Secondary Educational School No. 52, postgraduate student, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, Sharafieva.leisan.80@mail.ru

Azat G. Mukhametshin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, First Vice-rector, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МЕТОДЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

УДК 796.8

**Абрамкин Е.В., Вахитов Р.Р., Вахитова Е.С., Емельянов А.В.,
Довбня И.Д.****Формирование волевых качеств у юношей 15-16 лет,
занимающихся самбо**

В статье рассмотрена проблема формирования волевых качеств юношей 15-16 лет, занимающихся самбо. Были проанализированы личностные качества у подростков такие как целеустремленность, инициативность, настойчивость, выдержка, решительность, смелостью и т.д. Также была разработана программа по формированию волевых качеств у юношей 15-16 лет на занятиях борьбы самбо.

Ключевые слова: волевые качества, подростки, борьба, самбо, функциональные возможности

PHYSICAL CULTURE AND METHODS OF ITS TEACHING**Evgeniy V. Abramkin, Roman R. Vakhitov, Elena S. Vahitova,
Anton VI. Emelyanov, Irina D. Dovbnya****Formation of Strong-Willed Qualities in Youths 15-16
Years Old, Going in for Sambo**

The article deals with the problem of the formation of volitional qualities of 15-16 year old boys going in for sambo. The personal qualities of adolescents were analyzed, such as dedication, initiative, perseverance, endurance, decisiveness, courage, etc. Also, a program was developed for the formation of strong-willed qualities among 15-16 year old boys in sambo wrestling lessons.

Keywords: Strong-willed qualities, adolescents, wrestling, sambo, functionality

Проблема формирования волевых качеств юношей в спортивной деятельности на сегодняшний день имеет огромное практическое значение, так как современный спорт вышел на высочайший уровень и, в связи с этим, физические и функциональные возможности, как спортсменов, так и тренеров оказались в жестких условиях в соответствии с новыми требованиями в сфере спортивных технологий [1].

В своём изыскании мы рассмотрели основные понятия и характеристику волевых качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся самбо. Волевые качества – это качества человека, которые формируются в процессе жизненного опыта и связаны с реализацией воли и преодолением препятствий во время прохождения жизненного пути. Волевые качества проявляются в волевых действиях и характеризуются как «настойчивость, упорство, решительность, выдержка, смелость, целеустремленность, самостоятельность, уверенность в себе, умение контролировать себя, терпение, способность концентрироваться».

Воля считается наиважнейшим качеством личности, которое воспитывается родителями с раннего детства и учителями в дальнейшем его развитии. Это качество делает подростка «свободным и сознательным». С помощью сформировавшейся воли в характере, человек способен ставить перед собой цель и добиваться ее.

Далее нами были изучены возрастные особенности юношей 15-16 лет. Здесь важным является «психологический механизм» изменений в поведении подростков: начало полового созревания, появление новых гормонов в крови, влияние их на нервную систему, бурное физическое развитие, повышение активности, создание благоприятных условий, ощущение взрослости и самостоятельности. На основании этого возникает кризис подросткового возраста, обозначающий перепады настроения, повышенную самоуверенность и чувствительность подростков, где-то застенчивость, где то развязанность и прочие кризисные показатели [2].

Поэтому нельзя вмешиваться и пытаться изменить подростковые взгляды на жизнь взрослым.

Главенствующим фактором личностного развития юношей 15-16 лет является открытие собственного внутреннего мира и развивается такая черта, как формирование жизненных планов. Отсюда у многих подростков возникает мечта, которая может стать активной благодаря их стремлению добиться конечного результата. Именно в этот период многие подростки ставят спортивную деятельность на первый план. Правильная спортивная нагрузка оказывает огромное влияние и обеспечивает равномерное физическое развитие, исключает дисбаланс и нарушение здоровья. Спортивная деятельность благоприятно сказывается на иммунной системе занимающихся при постоянном контроле за нагрузками.

Нами были выявлены средства и методы формирования волевых качеств у юношей 15-16 лет на занятиях борьбы самбо. Тренер обязан применять различные средства и методы психологического влияния на подростков, которые будут ему необходимы для развития психически уравновешенной, полноценной и абсолютно развитой личности.

Методы развития морально-волевых качеств самбистов следующие: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; широкое использование соревновательного метода; приучение к дисциплине; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; создание атмосферы конкурентной борьбы; убеждение, принуждение.

Повышению представленных качеств сопутствуют методы, имеющие противоположную направленность – это словесные воздействия и методы для снижения уровня возбуждения. Для развития настойчивости и упорства у спортсменов-самбистов применяются такие методы, как: создание условий соревновательного процесса, повторение упражнений с усложненными элементами, борьба партнеров по полу и возрасту, повышенная интенсивность нагрузки в конце тренировки и т.д.

Есть и другие методы формирования волевых качеств у спортсменов-самбистов. Например, сочетание идеомоторной и физической тренировки, а также психорегулирующая тренировка [3].

Следующим этапом нашего изыскания явилось разработка программы по формированию волевых качеств у юношей 15-16 лет на занятиях борьбы самбо и проведение этих упражнений с группами юношей-самбистов.

В своем исследовании мы использовали методику Н.Е. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсменов-школьников», целью которой явилось определение уровня развития волевых качеств, а именно целеустремленности и настойчивости.

Результаты определения уровня целеустремленности и настойчивости испытуемых как экспериментальной, так и контрольной группы, в начале эксперимента оказались в основном низкими. Средние результаты связаны с тем, что юноши не так давно стали заниматься данным видом спорта и еще не каждый планировал в дальнейшем стать профессионалом. Поэтому, мы считаем, что требуется усиленный контроль и интенсивные тренировки не только на физическом уровне, но и психологическом.

В конце эксперимента результаты намного увеличились, что свидетельствует о правильном подборе методики работы с юношами, занимающимися самбо, а значит и увеличился уровень их волевых качеств.

Таким образом, на работоспособность самбистов оказывает огромное влияние их психологическое состояние. Задача тренера – в учебно-тренировочном процессе постоянно следить за уровнем волевых качеств юношей, занимающихся самбо, а также добиваться сознательного отношения занимающихся к тренировочному процессу.

Литература:

- Багадирова, С. К. Спортивная психология: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп: МГИ, 2014. – 243 с. – ISBN 978-5-91692-197-7.
- Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп: МГИ, 2015. – 148 с. – ISBN 978-5-91692-256-1.
- Самооценка волевых качеств личности спортсменов-школьников: практикум / Н. Е. Стамбулова. – Москва: МГУ, 2012. – 79 с.
- Современные технологии здоровьесбережения: практикум / Хабибулин Д.А., Вахитов Р.Р., Емельянов А.В., Абрамкин Е.В. Магнитогорск, 2019.

Об авторах:

Абрамкин Евгений Викторович, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, sport705@mail.ru

Вахитов Роман Ренатович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск, Россия, vahitov-roman@yandex.ru

Вахитова Елена Сергеевна, учитель, средняя образовательная школа № 33 с углубленным изучением английского языка, г. Магнитогорск, Россия, vakhitova-es@mail.ru

Емельянов Антон Владимирович, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, a.emelyanov@magtu.ru

Довбня Ирина Денисовна, студент, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, dovbnya.2002@inbox.ru

About the authors:

Evgeniy V. Abramkin, Teacher, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, sport705@mail.ru

Roman R. Vakhitov, Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor, Teacher, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, vahitov-roman@yandex.ru

Elena S. Vakhitova, Teacher, Secondary school No. 33 with profound studying of English language, Magnitogorsk, Russian Federation, vakhitova-es@mail.ru

Anton V. Emelyanov, Teacher, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, a.emelyanov@magtu.ru

Irina D. Dovbnya, Student, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, dovbnya.2002@inbox.ru

УДК 796.01

Абрамкин Е.В., Вахитов Р.Р., Постолов Д.П., Харитоновна Е.В.,
Довбня И.Д.

Роль и место физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников

В статье подробно рассмотрены подходы к определению роли и места физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников. Проанализирована научная литература по проблеме исследования и сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: физическое воспитание, интеллектуальные способности, дошкольники, дети, физическое развитие, психологическое развитие

Evgeniy V. Abramkin, Roman R. Vakhitov, Dmitry P. Postolov,
Evgeniya V. Kharitonova, Irina D. Dovbnya

The Role and Place of Physical Education in the Formation of Intellectual Abilities of Preschoolers

The article describes in detail the approaches to determining the role and place of physical education in the formation of intellectual abilities of preschoolers. The scientific literature on the research problem is analyzed and the corresponding conclusions are made.

Keywords: physical education, intellectual abilities, preschoolers, children, physical development, psychological development

В различных областях науки затрагивается и уделяется большое внимание вопросу влияния физического воспитания на формирование интеллектуальных способностей в дошкольном возрасте, а именно, физиологии, психологии, педагогики и др. Было написано огромное количество научных трудов, проведено множество исследований, разработаны методики, но вопрос по-прежнему остаётся актуален. В своей статье, мы проанализируем научные труды ученых и сделаем выводы, какую же роль и место занимает физическое воспитание в формировании интеллектуальных способностей дошкольников.

По мнению Г.В. Кособуцкой рациональное построенное физическое воспитание следует рассматривать как один из эффективных методов развития интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста, предполагающих комплексное воздействие на слуховые, зрительные и мышечно-двигательные анализаторы, результатом которого является совершенствование сенсомоторных механизмов. К такому выводу можно прийти, основываясь на данные, полученные от многочисленных исследований показателей физического и интеллектуального развития старших дошкольников [3, С. 152].

В научных трудах, изданных в 2003 году, Е.В. Пискунова отмечает следующую особенность, что оптимальное использование именно двигательной активности детей очень заметно влияет на повышение уровня их умственной работоспособности, также отмечается сокращения периода ее снижения и вработывания. Двигательная активность способствует увеличению времени продолжительности функционирования мозга на высоком уровне без признаков утомляемости. В соответствии с этим ею отмечается повышение значимости и роли физической культуры в полноценном формировании личности ребенка, выражающимся в физическом и интеллектуальном развитии.

Изучая исследования В.Н. Щербининой, наблюдаем доказательства того, что использование кратковременных физических упражнений позволяют поддерживать необходимый уровень умственной работоспособности в течение длительного периода времени.

Высокая степень значимости физического воспитания в формировании личности дошкольника, в том числе и формировании его интеллектуальных способностей, отмечает также В.М. Баршай. Результативность процесса формирования личности ребенка дошкольного возраста достигается путем интеграции физического воспитания в различные области дошкольного образования, включающей следующие направления [1, С. 7]:

- 1) обучение различным видам деятельности на основе физической культуры с целью формирования телесно-двигательной культуры;
- 2) формирование двигательных действий прикладного и направленного характера, способствующее оздоровительной составляющей образовательного процесса;
- 3) учет возрастных физиологических и предметно-смысловых особенностей развития дошкольников;
- 4) интеграция процесса умственной и физической составляющей, предполагающая применение различных форм и методик развития дошкольников.

При организации процесса физического воспитания обязательно необходимо учитывать и тот факт, что не все методики, которые разработаны и применяются, могут позволить в полной мере обеспечивать необходимый объем двигательной активности детей.

При рассмотрении роли физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников, опираясь на работы И.В. Стародубцева, выделяются несколько подходов.

Первый подход – *физиологический*. Он основывается на выявлении взаимного влияния мышечной и умственной работы. В рамках данного подхода И.В. Стародубцева отмечает три вида влияния физических упражнений на умственную деятельность: срочное, отсроченное и восстановительное [6, С. 177].

Второй подход – *психологический*. Точка зрения данного подхода основывается на том, что умственная деятельность, представленная психическими процессами (внимание, память, мышление, воображение), повышается при активных занятиях физическими упражнениями.

Исследования Г.А. Каданцевой, Н.И. Дворкиной, Н.А. Фоминой, выявляющие взаимосвязь между показателями интеллектуального и физического развития дошкольников, свидетельствуют о том, что включение в учебный процесс дошкольной образовательной организации игр и упражнений, способствующих развитию познавательных процессов и речи, а также позволяет перестроить моторику, одновременно обеспечивая быстрое и осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, формирование умения самостоятельно принимать решения и действовать в условиях быстро меняющейся ситуации [2].

Третий подход – *педагогический*. Определение значения физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников исходит из традиционного представления, что обязательным компонентом образовательного процесса в дошкольном учреждении, является передача конкретного набора знаний и умений, успешное усвоение которых обеспечивает формирование умственных действий, составляющих основу интеллектуального развития детей дошкольного возраста [6, С. 178].

На основании рассмотренных подходов мы пришли к выводу, что основу данного процесса составляет двигательная деятельность, обеспечивающая не только формирование естественных двигательных навыков и полноценного физического развития, но также формирующая познавательный, деятельностный и интеллектуальный потенциал ребенка.

Анализ научной литературы по проблеме исследования значения физического воспитания в формировании интеллектуальных способностей дошкольников позволил выявить, что структура интеллектуальных способностей дошкольников представлена познавательными и практическими способностями, высокий уровень сформированности которых способствует адаптации детей к различным жизненным ситуациям и требованиям социального окружения. При этом успешность формирования данных способностей обеспечивается систематическим и целенаправленным педагогическим воздействием при помощи разнообразных средств, методов и условий. Также в ходе анализа было определено, что интеллектуальное развитие детей дошкольного возраста предполагает формирование мыслительных умений и способностей, обеспечивающих не только усвоение необходимых знаний, но и при необходимости позволяющих их использование в различных ситуациях. Достаточный уровень развития интеллекта дошкольника выражается в успешном решении познавательных задач и связан с умениями анализировать, синтезировать, конкретизировать, сравнивать и обобщать.

Проанализированные подходы к изучению физического и психического развития дошкольников, выявили прямую взаимосвязь между показателями физического и интеллектуального развития, в наибольшей степени наблюдающуюся в старшем дошкольном возрасте, представляющим собой период интенсивного развития основных физических качеств и двигательных навыков, а также интеллектуальных способностей. Определено, что показатели интеллектуального развития в дошкольном возрасте и его темпы во многом определяются уровнем физического развития. В соответствии с этим сделан вывод, что результативность развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста повышается при целенаправленном комплексном использовании познавательных средств и средств физической культуры в процессе физического воспитания дошкольной образовательной организации.

Таким образом, на основании выявленных взаимосвязей между показателями физического и интеллектуального развития доказано, что в процессе формирования интеллектуальных способностей дошкольников решающую роль играет процесс физического воспитания, основой которого является правильно организованная двигательная деятельность детей, обеспечивающая не только формирование естественных двигательных навыков и полноценного физического развития, но также формирующая познавательный, деятельностный и интеллектуальный потенциал ребенка.

Литература:

1. Баршай, В.М. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества [Текст] / В.М. Баршай, С.Н. Кривсун // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11 (16). – С. 6-8.
2. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр [Текст]: учебно-метод. пособие / Н.И. Дворкина. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
3. Кособуцкая, Г.В. Значение физического воспитания в формировании способностей старших дошкольников [Текст] / Г.В. Кособуцкая // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 112. – С. 139-152.

4. Проблема интернет-зависимости в современном обществе и ее психологические особенности / Антонова Д.Б., Плохотнюк Д.В., Вахитов Р.Р., Абрамкин Е.В. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2018. Т. 9. № 8-2. С. 77-83.
5. Современные технологии здоровьесбережения: практикум / Хабибулин Д.А., Вахитов Р.Р., Емельянов А.В., Абрамкин Е.В. Магнитогорск, 2019.
6. Стародубцева, И.В. Умственное и физическое воспитание: точки соприкосновения [Текст] / И.В. Стародубцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2009. – № 16 (88). – С. 177-179.

Об авторах:

Абрамкин Евгений Викторович, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, sport705@mail.ru

Вахитов Роман Ренатович, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск, Россия, vahitov-roman@yandex.ru

Постолов Дмитрий Петрович, ассистент кафедры СС, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, dim.postolov2013@yandex.ru

Харитоновна Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре, МДОУ «Детский сад №70», г. Магнитогорск, Россия, enya.92@mail.ru

Довбня Ирина Денисовна, студент, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, dovbnya.2002@inbox.ru

About the autors:

Evgeniy V. Abramkin, Teacher, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, sport705@mail.ru

Roman R. Vakhitov, Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor, Teacher, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, vahitov-roman@yandex.ru

Dmitry P. Postolov, Assistant of the SS Department, Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia, dim.postolov2013@yandex.ru

Evgeniya V. Kharitonova, physical education instructor, MDOU "Kindergarten No. 70", Magnitogorsk, Russia, enya.92@mail.ru

Irina D. Dobnya, Student, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, dovbnya.2002@inbox.ru

УДК 796.012.11

Алтынцев В.В.

Теоретическое обоснование особенностей женского организма при силовой подготовке на занятиях по физической культуре

В статье рассматриваются теоретические обоснования особенностей силовой подготовки девушек, занимающихся физической культурой и спортом. Выявлены основные закономерности построения тренировки у девушек и юношей, основные различия. Подробно описаны особенности женского организма и влияние тренировочных нагрузок на него.

Ключевые слова: женский организм, силовая подготовка, особенности женского организма, силовые упражнения, мышцы

Valery VI. Altyntsev

The Oretical Justification of Features of the Women's Body During Power Training in Physical Education Classes

The article discusses the theoretical substantiation of the features of strength training of girls going in for physical culture and sports. The main regularities of the construction of training for girls and boys, the main differences are revealed. The features of the female body and the influence of training loads on it are described in detail.

Keywords: female body, strength training, peculiarities of the female body, strength exercises, muscles

Актуальность. Женский организм имеет исключительные особенности, в связи с чем возрастает необходимость разрабатывать программу силовой подготовки с учетом биологических функций организма. Она не должна навредить репродуктивному здоровью девушки в будущем. Специалисты советской школы были убеждены, что предельные силовые нагрузки впоследствии оказывают негативное влияние на деторождение. В настоящее время ученые пришли к единому мнению, что при рациональном построении тренировочного процесса негативных последствий удастся избежать.

Цель исследования – выявить особенности силовой подготовки девушек.

Результаты исследования и их обсуждение. Различия в строении женского и мужского тела начинают явно проявляться ещё в детстве, в подростковом возрасте эти различия становятся более очевидными и окончательное формирование организма происходит к 20-22 годам. У девушек менее выражен рельеф мышц, узкие плечи и широкий таз, длина туловища больше, чем у юношей. Мышечная и костяная система у девушек развита слабее, а внутренние органы меньше по размеру. Давление крови у девушек меньше так же величина камер и объем сердца, а частота сердечных сокращений больше. Жировая ткань девушек составляет 27%, мышечная ткани 33%. У мужчин же показатель мышечной ткани выше 40%, а жировой меньше – 18% [3, с 57].

Телосложение женского скелета так же имеет различия с мужским. На женском скелете рычаги короче это связано с тем, что, длина рук меньше, плечи уже, кости меньшего размера чем у мужчин.

В женском организм более высокий процент содержания эстрогена, показатель эстрогена увеличивается при менструации и уменьшается по её завершению. Этот гормон влияет на определенные зоны роста, они располагаются на концах длинных костей, в связи с чем девушки перестают расти в 14-15 лет. У мужчин же рост прекращается в 20 лет. Эстроген оказывает влияние на накопление подкожного жира, он не обходим организму как топливный материал. Мужской половой гормон – тестостерон выполняет иную функцию – стимуляция роста мышц. Это объясняет поему у женщин процент жировой прослойки выше, а показатель мышечной ткани меньше [2, с. 207]. В организме женщины тестостерон тоже вырабатывается, его количество зависит от генетической предрасположенности, но может меняться при применении определенных фармакологических средств, изменении питания и образа жизни. Если у женщин много тестостерона это влияет на мышечную систему и вторичные половые признаки.

В исследованиях доктора Д. Уилмора подтверждено что при регулярных занятиях с отягощениями организм женщин воспринимает нагрузку точно также как и мужской. Это открытие позволило сделать вывод о том, что сила мышц женщин не отличается от мужской, а иногда и превосходит её при условии одинакового телосложения испытуемых [2, с. 286].

В настоящее время силовые тренировки широко применяются не только профессиональными спортсменками, но и любителями здорового образа жизни, так как упражнения с отягощением позволяют скорректировать фигуру, придать тонус телу и улучшить самочувствие занимающихся. При исследовании абсолютных физических показателей женщин и мужчин было выявлено, что разница показателей женщины колеблется в диапазоне 60-80% силы от мужской [4, с. 364].

При составлении силовой методики подготовки женщин необходимо учитывать особенности организма, физиологические показатели и ряд объективных различий:

- средний показатель веса женщин меньше, чем у мужчин;
- особенности гормональной структуры женского организма лимитируют рост мышечной массы;
- по сравнению с мужчинами у женщин мышечная масса от общей массы тела меньше и составляет 30-35% к 40-47% мужского показателя;
- центр массы тела у мужчин находится выше, чем у женщин;
- силовые и физические кондиции женщин достигаются на 2-4 года быстрее чем у мужчин;
- жировые отложения женщин концентрируются в зоне бедер и ягодиц, у мужчин в зоне живота;
- показатель средней гибкости женщин преобладает над мужской;
- у женщин более высокий болевой порог.

В связи с этим, при разработке методики силовой тренировки у женщин стоит избегать работу с предельными (экстремальными) весами так как их костно-мышечная система выдерживает большую силу нагрузки гораздо хуже, чем мужская. Необходимо подбирать упражнения, выполняемые в положении сидя или лежа, для предотвращения нагрузки на позвоночник. Для решения эстетических задач, таких как коррекция фигуры и проработка отдельных зон лучше выполнять упражнения на силовую выносливость, эти упражнения выполняются с малыми весами и эффективно снижают жировую массу [5, с. 198].

На основании вышесказанного мы можем выделить ряд рекомендаций применяемых при построении силовых тренировок для женщин от подросткового до зрелого возраста:

- при выполнении силовых упражнений соблюдение методических принципов построения тренировочного процесса является неотъемлемой частью;
- для развития силы необходимо сначала создать базу упражнениями общей физической подготовки;
- иметь кейс из различных комплексов упражнений для вариаций проведения тренировки;
- в тренировочном процессе женщин приоритетное внимание уделять укреплению мышц брюшной полости и спины;
- для предотвращения травматизма знать технику выполнения силового упражнения и избегать упражнений с максимальными весами;
- исключить глубокие приседания, глубокие прыжки при выполнении упражнений с весами более 85% от максимального показателя;
- при появлении болезненных ощущений незамедлительно прекратить упражнение;
- регулярно проходить медицинский осмотр [1, с. 23].

Заключение. Силовые упражнения предъявляют повышенные требования к физической подготовке женщин, для их выполнения необходимо учитывать физиологические показатели, особенности строения и готовность организма к выполнению работы. Необходимо подготовить организм упражнениями общей физической подготовки и знать правильную технику упражнений. При пренебрежении правилами силовых тренировок могут появиться негативные последствия, влияющие на организм женщин. На занятиях по физической культуре при силовых тренировках необходимо согласовать учебный процесс с биологическими ритмами женского организма и психофизиологическими проявлениями. Понимать, что в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах менструального цикла происходит снижение работоспособности и избегать интенсивных, объемных нагрузок, увеличить отдых между подходами. Все важные тестовые комплексы выполнять в постменструальные и постовуляторные дни.

Литература:

1. Иванова, О.Е. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / О. Е. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 186с.
2. Любимова, З.В. Возрастная физиология / З. В. Любимова. – М.: Гуманит, 2003. – 304с.
3. Сладков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Сладков. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с.
4. Скалозуб А.Г. Теоретическое обоснование особенностей женского организма при силовой подготовке в циклических видах спорта / А.Г. Скалозуб, А.С. Давыдова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В.Цыганова. – Казань, 2021. – С.362-365.
5. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наука, 2007. – 346с.

Об авторе:

Алтынцев Валерий Владимирович, магистрант, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, nasta.373@mail.ru

About the autor:

Valery VI. Altyntsev, Undergraduate master, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, nasta.373@mail.ru

УДК 615.8+796.012.424.6:611.728.3

Ван Лиин

Корреляционный анализ показателей физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста КНР

В статье рассмотрены вопросы физического развития и физической подготовленности детей 7-8 лет общеобразовательной школы Китая, проведен сравнительный анализ уровня развития двигательных качеств мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Установленные корреляционные взаимосвязи показателей физического развития детей позволяют корректировать учебно-тренировочный процесс с целью повышения его эффективности. Корреляционный анализ полученных данных свидетельствует о наличии стойкой тенденции у мальчиков и у девочек значимого влияния веса тела на показатели физического развития и физической подготовленности. Если сила корреляционной связи проявляется различно у мальчиков и девочек в ряде взаимосвязей, то показатели веса и ИМТ имеют одинаково сильно выраженную статистически значимую корреляционную связь с показателями физической подготовленности. В частности, выраженное влияние на проявление координационных и скоростных, скоростно-силовых способностей, силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости.

Ключевые слова: физическое развитие, младшие школьники, корреляционный анализ, физическая подготовленность

Van Liin

Correlation Analysis of Indicators of Physical Development and Physical Fitness of Primary School Children in the PRC

The article examines the issues of physical development and physical fitness of children aged 7-8 years of secondary schools in China, a comparative analysis of the level of development of motor qualities of boys and girls of primary school age. The established correlations between the indicators of physical development of children make it possible to correct the educational and training process in order to increase its effectiveness. Correlation analysis of the obtained data indicates the presence of a persistent tendency in boys and girls of a significant influence of body weight on indicators of physical development and physical fitness. If the strength of the correlation connection is manifested differently in boys and girls in a number of relationships, then the indicators of weight and BMI have an equally strongly pronounced statistically significant correlation with indicators of physical fitness. In particular, a pronounced influence on the manifestation of coordination and speed, speed-strength abilities, strength and speed-strength endurance, flexibility.

Keywords: physical development, junior schoolchildren, correlation analysis, physical fitness

ВВЕДЕНИЕ

С момента образования нового Китая здоровье городских и сельских жителей Китая значительно улучшилось, средняя продолжительность жизни по данным на начало образования нового Китая с 35 лет увеличилась до 74,8 лет по данным на 2019 год, а по приросту показателей качества жизни страна заняла одну из ведущих позиций в мире [1,2,3,4]. Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем нашего времени. И основное внимание направлено на детей, подростков, молодежь, на использование возможности влиять на их выбор в пользу здорового образа жизни.

В то же время вопросы здоровья нации остаются актуальными, так как одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию - сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками [5,6,7].

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья.

С целью изучения особенностей физического развития детей младшего школьного возраста нами было проведено исследование в г. Чжэньцзян (провинция Гуандун, КНР) на базе общеобразовательной средней школы с учениками 2-х классов в период с 2020 по 2021 годы.

Оценка физического развития детей проводилась на основании таких показателей: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); кистевая динамометрия правой и левой рук; индекс массы тела (ИМТ). Физическая подготовленность определялась с помощью батареи тестов, в число которых входили: бег 1000 м с высокого старта; прыжок в длину с места толчком обеих ног; челночный бег, наклон вперед; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; бег, 30 метров; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову.

Для выявления характера и степени взаимосвязи и наличия факторов, влияющих на индекс массы тела (ИМТ) и другие показатели физического развития детей, был проведен корреляционный анализ Пирсона. Данный критерий был выбран в качестве определяющего на основании следующих основополагающих признаков – нормальное распределение результатов выборки; сравнение показателей осуществлялось в рамках одной выборки. Результаты представлены в таблице 1 и 2.

Анализ полученных данных говорит о соответствии выявленных взаимосвязей у мальчиков и девочек. Наиболее сильная корреляционная зависимость наблюдалась между показателями ЖЕЛ и весо-ростовыми показателями у девочек. У мальчиков теснота связи между весо-ростовыми показателями наблюдалась примерно такой же силы – от 0,549 до 0,648 при уровне значимости $P < 0,01$. Умеренная обратная зависимость выявлена между показателями ЖЕЛ и временем выполнения задания «челночный бег» и бег 30 метров соответственно 0,584 и 0,452 ($P < 0,01$) и более выражено у девочек – 0,657 и 0,594 при $P < 0,01$. Также с увеличением ЖЕЛ уменьшается величина прыжка в длину с места у мальчиков. У девочек также наблюдалась обратная зависимость, только достоверность различий была незначима.

У девочек обратная взаимосвязь умеренной силы между ЖЕЛ и динамометрией правой и левой кисти (соответственно -0,602 и -0,385), и в сгибании рук в упоре лежа -0,614 ($P < 0,01$). У мальчиков взаимосвязь прямая, с увеличением ЖЕЛ возрастает сила мышц левой кисти 0,454 в большей степени, чем правой (0,007). Показатели динамической силы в сгибаниях рук в упоре лежа у мальчиков также как и у девочек обратно пропорциональны величине ЖЕЛ 0,432 ($P < 0,01$), у девочек взаимосвязь также обратная, хотя теснота взаимосвязи меньшая, и составляет 0,209. Сила мышц пресса в этом возрасте обратно пропорциональна ЖЕЛ и составляет -0,585 у девочек и -0,477 у мальчиков ($P < 0,01$). Из всех рассматриваемых показателей наиболее выраженная связь между ИМТ и

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь показателей физического развития и физической подготовленности девочек 7-8 лет (n=59)

Тесты, показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	-,602**	-,385**	,538**	,704**	,636**	-,209	,657**	-,646**	-,614**	,594**	-,585**
2	-,602**	1	,725**	-,233	-,548**	-,607**	,443**	-,390**	,676**	,726**	-,334**	,932**
3	-,385**	,725**	1	-,032	-,324*	-,407**	,309*	-,341**	,551**	,661**	-,322*	,773**
4	,538**	-,233	-,032	1	,748**	,392**	,206	,381**	-,295*	-,245	,192	-,185
5	,704**	-,548**	-,324*	,748**	1	,900**	-,297*	,729**	-,766**	-,681**	,614**	-,490**
6	,636**	-,607**	-,407**	,392**	,900**	1	-,532**	,764**	-,886**	-,787**	,721**	-,553**
7	-,209	,443**	,309*	,206	-,297*	-,532**	1	-,306*	,555**	,516**	-,406**	,421**
8	,657**	-,390**	-,341**	,381**	,729**	,764**	-,306*	1	-,718**	-,664**	,871**	-,375**
9	-,646**	,676**	,551**	-,295*	-,766**	-,886**	,555**	-,718**	1	,905**	-,668**	,646**
10	-,614**	,726**	,661**	-,245	-,681**	-,787**	,516**	-,664**	,905**	1	-,595**	,703**
11	,594**	-,334**	-,322*	,192	,614**	,721**	-,406**	,871**	-,668**	-,595**	1	-,328*
12	-,585**	,932**	,773**	-,185	-,490**	-,553**	,421**	-,375**	,646**	,703**	-,328*	1

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь показателей физического развития и физической подготовленности мальчиков 7-8 лет (n=59)

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	,007	,454**	,549**	,648**	,594**	-,432**	,584**	-,469**	-,450**	,452**	-,477**
2	,007	1	,414**	,103	,039	,026	-,064	,141	,057	,053	,063	-,034
3	,454**	,414**	1	,507**	,571**	,529**	-,356**	,639**	-,396**	-,403**	,528**	-,445**
4	,549**	,103	,507**	1	,790**	,540**	-,588**	,591**	-,565**	-,568**	,464**	-,600**
5	,648**	,039	,571**	,790**	1	,940**	-,730**	,858**	-,747**	-,790**	,814**	-,755**
6	,594**	,026	,529**	,540**	,940**	1	-,686**	,868**	-,731**	-,782**	,878**	-,724**
7	-,432**	-,064	-,356**	-,588**	-,730**	-,686**	1	-,611**	,872**	,834**	-,603**	,864**
8	,584**	,141	,639**	,591**	,858**	,868**	-,611**	1	-,669**	-,719**	,894**	-,693**
9	-,469**	,057	-,396**	-,565**	-,747**	-,731**	,872**	-,669**	1	,925**	-,620**	,980**
10	-,450**	,053	-,403**	-,568**	-,790**	-,782**	,834**	-,719**	,925**	1	-,684**	,912**
11	,452**	,063	,528**	,464**	,814**	,878**	-,603**	,894**	-,620**	-,684**	1	-,611**
12	-,477**	-,034	-,445**	-,600**	-,755**	-,724**	,864**	-,693**	,980**	,912**	-,611**	1

Примечание: 1 – ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя); 2 – 1 – ЖЕЛ, 2 – дин. пр. рука, 3 – дин. лев. рука, 4 – длина тела, 5 – масса тела, 6 – ИМТ, 7 – прыжок в длину, 8 – челн. бег, 9 – наклон вперед, 10 – сгибания рук в упоре лежа, 11 – бег 30м, 12 – поднимание туловища

данное отношение носит обратный характер. С увеличением ИМТ снижается скорость пробега 30 метров. Данные результаты у мальчиков и девочек аналогичны и по тесноте взаимосвязи, и по ее направленности. Показатели силы мышц кисти детей младшего школьного возраста коррелируют между собой у мальчиков 0,414 ($P < 0,01$). У мальчиков сила мышц правой кисти не связана с другими показателями в отличие от девочек. И от силы мышц левой кисти. С увеличением весо-ростовых показателей (вес, рост, ИМТ) возрастает сила мышц левой кисти. Чем выше скорость бега, тем ниже показатели динамометрии у мальчиков. Умеренная взаимосвязь наблюдается в сгибаниях рук в упоре лежа 0,403. У девочек взаимосвязь показателей силы мышц кисти и правой, левой имеет умеренную тесноту с результатами в упражнениях прыжок в длину с места, сильную – с подниманием туловища из положения лежа на спине, наклон вперед и сгибания рук в упоре лежа. Обратная умеренная взаимосвязь выявлена с весо-ростовыми показателями, бегом на 30 метров и челночным бегом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, у девочек прослеживается закономерная зависимость силовых показателей от физического развития и уровня физической подготовленности. У мальчиков силовые показатели кистевой динамометрии предположительно обусловлены другими, не исследуемыми в настоящей работе факторами. У девочек наблюдалась умеренная взаимосвязь между ростом и ЖЕЛ – 0,538, у мальчиков – 0,549 ($P < 0,01$). В некоторых имеющихся исследованиях получены аналогичные результаты по взаимосвязи антропометрических данных и показателей системы внешнего дыхания.

Мальчики более высокого роста медленнее выполняют челночный бег и бег на 30 м. ($P < 0,01$). У девочек наблюдалась схожая тенденция, но различия статистически не достоверны ($P > 0,05$). Что говорит о недостаточности развития координационных способностей у наблюдаемой группы детей. Также сильное влияние на проявление скоростных и координационных способностей у мальчиков оказывает вес тела. Выявлена прямая зависимость высокой значимой тесноты между результатами бега на 30 м. 0,814 и в челночном беге 0,858 ($P < 0,01$). С увеличением веса снижается скорость пробега 30 м. и челночный бег у мальчиков 7-8 лет. У девочек наблюдаются схожие результаты, но теснота связи характеризуется умеренной силой – коэффициенты корреляции равны 0,729 и 0,614 соответственно ($P < 0,01$). С увеличением веса результаты в прыжке в длину с места снижаются у девочек (коэффициент корреляции -0,297 ($P < 0,05$); с наклоном вперед -0,766 ($P < 0,01$); со сгибанием рук в упоре лежа 0,681 ($P < 0,01$); подниманием туловища из положения лежа на спине -0,490 ($P < 0,01$)). зависимость между прыжком в длину с места и весом тела у девочек. С увеличением ИМТ тенденция сохраняется. У девочек снижаются результаты в прыжке в длину с места -0,532; в сгибаниях рук в упоре лежа 0,787; в поднимании туловища из положения лежа на спине 0,553; наклон вперед 0,886 ($P < 0,01$). У мальчиков наблюдались схожие результаты. Коэффициент корреляции результатов в тесте «прыжок в длину с места» с ИМТ – 0,686; наклон вперед -0,731; сгибания рук в упоре лежа -0,782; поднимание туловища из положения лежа на спине – 0,724. Таким образом, корреляционный анализ полученных результатов свидетельствует о наличии стойкой тенденции у мальчиков и у девочек значимого влияния веса тела на показатели физического развития и физической подготовленности. Если сила корреляционной связи проявляется различно у мальчиков и девочек в ряде взаимосвязей, то показатели веса и ИМТ имеют одинаково сильно выраженную статистически значимую корреляционную связь с показателями физической подготовленности детей младшего школьного возраста. В частности, выраженное влияние на проявление координационных и скоростных, скоростно-силовых способностей, силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости.

Литература:

1. Проблема ожирения в европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения. Информационный бюллетень. – Копенгаген, 2018.
2. Тутельян В.Л., Батулин А.К., Конь И.Я. и др. Распространенность ожирения и избыточной массы тела среди детского населения РФ: мультицентровое исследование. Педиатрия. 2014; (5): 28-31.
3. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. Ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФА-М, 2016. – 351 с.
4. Ча, Ф. Исследование обучения бадминтону в начальной школе / Ча Фанъюань. Журнал Хубэйского педагогического колледжа, 2010.16(05):94-95с. 李安定. 羽毛球男双技战术特征分析[J].广州: 体育学刊,2013.
5. Чэнь, Ю. Размышление о проблемах физического здоровья китайских подростков / Чэнь Ючжун. Пекин: Китайские наука и технологии. 2007. – 43 (6). – С. 83 – 90. 陈玉忠.关于我国青少年体质健康问题的若干社会学思考[J].北京, 中国体育科技, 2007,43:83 – 90.
6. 于红妍.中国学生体质测试的演进历程及阶段分析[J].北京: 北京体育大学学报, 2014, 33(10):115-116.// Юй Хуньянь. Хронологический и фазовый анализ процесса тестирования массы тела у студентов из Китая. Пекин: Журнал Пекинского университета физической культуры, 2014, 33(10):115-116с.
7. Gregg E.W., Shaw J.E. Global health effects of overweight and obesity. N. Eng. J. Med. 2017; 377 (1): 80-81. DOI: 10.1056/NEJMe1706095.

Об авторе:

Ван Лиин, аспирант, учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Беларусь, a33sole@gmail.com

About the autor:

Van Liin, aspirant, Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus, a33sole@gmail.com

УДК.37.061

Ерохина Н.А., Черевিশник Н.Н., Шитов Д.Г.

Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях

В статье рассматривается проблема физической культуры в условиях пандемии. На сегодняшний день нельзя найти ни одной сферы деятельности человека, которая не была бы связана с физической культурой и спортом, так как физическая культура и спорт является общепринятыми материальными и духовными ценностями всего общества. Физическая культура помогает объединить социальное и биологически развитие человека, значительно влияет на состояние организма.

Ключевые слова: физическая культура, пандемия, карантин, двигательная активность, здоровье

Natalia A. Erokhina, Natalia N. Cherevishnik, Denis G. Shitov

Actual Problems of Physical Culture in Modern Conditions

The article deals with the problem of physical culture in a pandemic. To date, it is impossible to find a single sphere of human activity that would not be associated with physical culture and sports, since physical culture and sports are generally accepted material and spiritual values of the whole society. Physical culture helps to combine the social and biological development of a person, significantly affects the state of the body.

Keywords: physical culture, pandemic, quarantine, physical activity, health

Важнейшей целью физической культуры является всестороннее развитие духовных и физических качеств человека.

Особенно важны занятия физической культурой в данный момент, в условиях пандемии COVID-19. Из-за пандемии коронавирусной инфекции многие столкнулись с серьезной проблемой, снижение физической активности отрицательно повлияло на здоровье и самочувствие людей.

Проблемами, которые будут рассмотрены в данной работе, являются проблемы обеспечения высокого качества проведения занятий физической культурой и спортом в сложившейся ситуации, в условиях пандемии.

Таким образом, проблема влияния карантинных мер на занятия физической культурой в ВУЗах стоит остро и является актуальной.

Физическая культура является сферой социальной и физической деятельности, которая направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье человека, развить психические и физические способности с помощью двигательной активности. Физическая деятельность направлена на развитие и поддержание спортивной формы, на укрепление иммунитета.

Для поддержания здоровья, необходимо вести здоровый образ жизни. Это направление включает в себя оптимальную физическую активность и правильное питание. Постоянные занятия физической культурой положительно влияют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма человека. Они помогают сохранить и укрепить здоровье, повышают уровень работоспособности, а также укрепляют силу организма.

Однако в современных реалиях наблюдается рост тяжелых заболеваний и летальных исходов вследствие ведения малоподвижного образа жизни. Низкая физическая активность ведёт к различным сбоям в работе организма человека, что влияет на продолжительность жизни и ее качество. Урбанизация, технологизация жизни современного общества ведут к гиподинамии и другим проблемам со здоровьем. Это ведёт к плохому самочувствию, недостатку энергии, потере гибкости, снижению продолжительности жизни, к проблемам сердечно-сосудистой системы.

К одной из важнейших функций физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей организма человека в двигательной активности, а также обеспечение физической дееспособности [3, с.144].

Профессионально-прикладная физическая культура проявляется в развитии и повышении различных профессиональных качеств и навыков человека, она направлена на совершенствование навыков людей в определенной деятельности. Профессионально-прикладная физическая культура может осуществляться либо в форме целенаправленного процесса физического воспитания в вузах или в учебных заведениях среднего профессионального образования, либо в режиме рабочего дня на предприятиях.

Базовая физическая культура является частью системы общего образования в качестве учебного предмета, который может обеспечить физическую подготовку. Значительной формой базовой физической культуры является школьная подготовка, которая реализуется в школьном процессе во время учебных занятий.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура является комплексом мероприятий, которые направлены на восстановление и лечебное воздействие функциональных возможностей организма человека[2,с.156]. Важнейшим элементом данной физической культуры является лечебная физкультура, которая представлена выполнением больным оздоровительных физических упражнений и процедур.

На данный момент в мире уделяется много внимания физической культуре и спорту, наблюдается тенденция повышения роли физической культуры. Это проявляется в:

1. поддержке государства развития физической культуры в стране;
2. увеличении общественных форм организации и деятельности в сфере физической культуры;
3. активном проведении профилактики заболеваний и укреплении здоровья общества;
4. направленности на долголетие граждан;
5. в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации детей-инвалидов и сирот;
6. в использовании физкультуры в целях достижения нравственного и эстетического развития молодежи страны;
7. увеличении многообразия форм, средств и методов, которые предлагаются на рынке спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Таким образом, физическая культура является важной частью общей культуры общества страны и является средством достижения личностного роста[1,с.166]. Значение физкультуры в жизни человека безусловно велико, ведь посредством физических упражнений и методов физической культуры достигается решение оздоровительные, социально-экономические, воспитательные и другие задачи.

Физическая активность имеет важную значимость для здоровья сердечно-сосудистой системы, поэтому она считается необходимой для поддержания здоровья во время пандемии. Отсутствие активности негативно влияет на здоровье сердца, увеличивает риск ишемической болезни сердца, содействует увеличению риска ишемической болезни сердца. Все это в долгосрочной перспективе может привести к внезапной смерти человека.

Большинство учебных заведений и организаций перешли на данный момент на дистанционный формат обучения. Это создало серьезную проблему, связанную с проведением занятий и полноценных пар по физической культуре для педагогов и преподавателей. Ни одна из учебных программ не была создана для проведения занятий по физической культуре в дистанционном формате, а процедуры безопасности, которые были разработаны много лет назад министерством спорта, сейчас оказались не нужны.

Кроме всего этого, возникла проблема увеличения нагрузки на студентов. Так, если раньше можно было прийти на занятия физической культуры в учебное заведение и позаниматься, сейчас это не представляется возможным. Также преподаватели не имеют возможности контролировать упражнения, выполняемые студентом, из-за проблем по техническим причинам.

Многие студенты, которые заняты учебным процессом, сдавая зачеты и экзамены в дистанционном формате, убеждены в том, что занятия физической культурой им совершенно не нужны. Они не видят смысла в том, чтобы тратить время на упражнения для развития организма, когда можно подготовиться к профильным предметам. Также равнодушное отношение к занятиям физкультурой возникает из-за невозможности какого-либо контроля за учебной деятельностью студентов.

Одним из вариантов проведения занятий по физической культуре в период пандемии является проведение занятий в режиме онлайн, когда преподаватель предлагает студентам выполнить определенный комплекс физических упражнений, а затем, после выполнения комплекса, выслать видеотчет преподавателю для получения зачета.

Другим действенным вариантом является проведение групповых видеочатов преподавателя со студентами, когда занятие проводится в реальном времени. Так преподаватель может лучше контролировать процесс, однако есть и множество трудностей. Так не всегда у студентов есть возможность в режиме реального времени подключиться к занятиям из-за технических проблем.

По причине того, что многие студенты не осознают на данный момент важность физической активности, в ряде учебных заведений отдают предпочтение написанию докладов, курсовых работ и статей по физической культуре. Однако это не является верным решением: недостаток свежего воздуха, низкая физическая активность в течение дня, постоянное сидение перед экранами компьютера и телефона приводят к развитию различным проблем со здоровьем, начиная с нарушения зрения и заканчивая проблемами с весом и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Также доказано, что постоянные физические нагрузки снижают риск сложного протекания коронавирусной инфекции и появления осложнений после неё. Именно по этой причине молодежь не должна пренебрежительно относиться к занятиям физической культурой, ведь в условиях пандемии очень важно оставаться здоровым и крепким.

Таким образом, инновационные технологии, которые используются на данный момент при обучении в дистанционном формате, позволяют студентам в полной мере изучить материал и самостоятельно заниматься физическими упражнениями в домашних условиях.

В заключение хочется отметить, что из-за сложившейся ситуации, связанной с пандемией коронавирусной инфекции, появились проблемы с физической активностью студентов. Благодаря современным техническим возможностям данную проблему можно решить, если использовать данные технологии при дистанционном обучении[4,с.77].

Дистанционное обучение физической культурой позволяет студентам в современное время снизить уровень

стресса и нагрузки, поддерживать состояние организма и снизить риск заражения различными респираторными инфекциями.

Литература:

1. Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Физическое воспитание как основа формирования здоровьесберегающих компетенций В сборнике: Бенцманские чтения. Развитие управления качеством продукции и конкурентоспособностью предприятий в условиях цифровых трансформаций экономики. Материалы VIII международной научно-практической конференции. 2020. С. 164-168.
2. Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020. № 2 (81). С. 153-157.
3. Кадушина В.А., Гарина О.Г. Адаптивная физическая культура как средство социализации в образовательных учреждениях // Наука и общество. 2019. № 3 (35). С. 142-145.
4. Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., Ларин Н.В. Содержание и организация дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза в условиях ограничения жизнедеятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 1. С. 76-79.

Об авторах:

Ерохина Наталья Александровна, кандидат социологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», г. Саратов, Россия, natalja126@yandex.ru

Черевешник Наталия Николаевна, кандидат социологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», г. Саратов, Россия, Chere-n@yandex.ru

Шитов Денис Геннадьевич, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Россия, sogsaratov@mail.ru

About the autors:

Natalia A. Erokhina, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin, Saratov, Russia, natalja126@yandex.ru

Natalia N. Cherevishnik, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A., Saratov, Russia, Chere-n@yandex.ru

Denis G. Shitov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Saratov State Law Academy, Saratov, Russia, sogsaratov@mail.ru

УДК 159.9

Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Гордеев И.В., Пилюшкина В.Л.

Формирование профессионально-педагогической рефлексии как способ совершенствования подготовки студентов СГТУ физической культуры

Данная статья рассматривает проблему и ее решение профессиональной подготовки студентов СГТУ. Рассматривается метод рефлексивной практики и его влияние на профессиональную подготовку студентов.

Ключевые слова: профессиональные знания и умения, самоанализ, самооценка, самосовершенствование, саморазвитие, рефлексия

Dmitry V. Kuzmin, Elena N. Gordeeva, I.V. Gordeev, Vlada L. Pilyushkina

Formation of Professional and Pedagogical Reflection as a Way to Improve the Preparation of Students of SSTU of Physical Culture

This article examines the problem and its solution of vocational training of students of SSTU. The method of reflexive practice and its impact on the professional training of students is considered.

Keywords: professional knowledge and skills, self-analysis, self-assessment, self-improvement, self-development, reflection

На современном этапе развития общества возникает потребность в специалисте принципиально нового типа, и это порождает высокие требования к результатам обучения в вузе и последующей адаптации выпускника к рынку труда.

Подготовка для студентов должна быть построена таким образом, чтобы студент не только получал и усваивал знания, а также занимался саморазвитием и использовал полученные умения на практике [1, с. 75].

Студентам, как будущим выпускникам необходимо понимать особенности своей будущей деятельности, характеристики и требования [4].

Так же необходимо сопоставить свои возможности и имеющиеся требования, дополнительно развивать свои профессиональные качества. Саморазвитие и совершенствование в профессиональной деятельности обеспечивает специалисту конкурентоспособность в сравнении с другими [1, с. 67].

Для того чтобы оценивать уровень своих знаний и способностей необходимо проводить их самоанализ и самооценку, в этом будущем специалистам поможет метод рефлексивной практики [3].

Рефлексивная практика – это обучение на основе полученного опыта для получения новых идей, себя и практики.

Рефлексия – это систематический процесс проверки для всех учителей, который позволяет делать ссылки от одного опыта к другому, чтобы ученики добивались максимального прогресса.

Размышление – это основная часть преподавания и обучения. Он направлен на то, чтобы студент лучше осознал свои профессиональные знания и действия, «оспаривая повседневную практику и критически оценивая собственные реакции практикующих на других ситуациях».

Рефлексивный процесс побуждает работать с другими студентами, поскольку так, можно делиться передовым опытом и обращаться к другим за поддержкой. Так, рефлексия гарантирует, что все студенты усваивают практику более эффективно, поскольку обучение может быть адаптировано к ним.

Процесс размышления – это цикл, который необходимо повторять:

- Обучение;
- Самостоятельное оценивание влияния преподавания на обучение;
- Рассмотрение новых способов обучения, которые могут повысить качество обучения;
- Применение собственных идей на практике;
- Повторение процесса.

Преимущества рефлексивной практики заключается в том, что она помогает воспитывать уверенных учителей.

Рефлексивная практика развивает способность понимать, обучаемость «учеников», и как лучше всего им преподавать.

Студент, размышляя о своем преподавании, определяет любые препятствия на пути обучения, которые есть у его «учеников». Затем разрабатываются уроки, которые повторно преподают материал, к которому ученики не смогли получить доступ, чтобы позволить им преодолевать препятствия и развиваться дальше.

Рефлексия также обеспечит студентам более широкий спектр навыков по мере того, как будет идти поиск новых способов обучения. Это развивает уверенность в группе, поскольку студент ищет лучшие способы донести

свои знания по предмету.

Размышляя, вы разовьете способности решать проблемы. Задавая вопросы и изменяя способ проведения уроков, вы найдете новые решения и станете более гибкими в своем обучении. Это позволяет вам найти время, чтобы оценить и оценить собственное обучение.

Рефлексивная практика также помогает воспитывать уверенных студентов. В результате размышлений учащиеся сталкиваются с проблемами, поскольку вы используете новые методы в классе. Поразмыслив, вы должны побудить своих учеников принимать новые вызовы в обучении, создавая надежную и уверенную базу знаний [2].

Обдумывание студентом собственного обучения поможет ему понять, как лучше всего учатся его ученики, и позволит студенту нести ответственность за их успехи. Оценивая сильные и слабые стороны своего собственного преподавания, студент разовьет понимание факторов, которые контролируют и препятствуют обучению.

Процесс размышления также поможет студенту понять себя и то, как он обучает. Задавая себе вопросы и проводя самооценку, можно сделать вывод в чем у студента сильные стороны, а в каких областях требуется дополнительное развитие.

Участие студентов в рефлексивном процессе, создает атмосферу партнерства, задавая вопросы и адаптируя как свою собственную практику, так и практику своих учеников и других коллег. Процесс обучения становится активным, поскольку студенты начинают лучше понимать, чего они хотят.

Работая с другими коллегами и учениками, отношения становятся позитивными и демонстрируют взаимное уважение. Студенты чувствуют себя частью учебного цикла и более осведомлены о себе. Коллеги могут «объединяться», опираясь на опыт и поддержку. Это будет способствовать развитию передовой практики всего учреждения. Все это вместе создает продуктивную рабочую среду.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что в профессиональной подготовке студентов важна правильная постановка самооценки и самоанализа. Так же в будущем, для конкурентоспособности, как кадра, необходимо саморазвитие и повышение своих профессиональных качеств. Стремление к саморазвитию должно закладываться еще со студенчества, тогда это будет более эффективно.

Стоит сказать о необходимости рефлексии. Рефлексия, дает вопрошающий подход к обучению. Студенты обдумывают, свой полученный опыт и опыт, который им приходилось видеть со стороны, работая в команде с другими. Будут рассмотрены сильные стороны и области развития в своей собственной практике.

В результате все, действия в учебном процессе, будут тщательно спланированы, основываясь на исследованиях и предыдущем опыте и сфокусировано с логическими причинами. Все эти модели подчеркивают важность повторения цикла, чтобы убедиться, что знания надежны и прогресс продолжается.

Литература:

1. Глембоцкая, Я.И. Научно-исследовательская практика как главный фактор профориентации / Я.И. Глембоцкая, В.В. Буторин // Материалы XXXVII-XXXVIII научно- методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016-2017 гг. Выпуск XIV-XV / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 67-76.
2. Гусева, Л.Н. Влияние целенаправленного педагогического воздействия на формирование профессионально-педагогической рефлексии у студентов вуза физкультурного профиля / Л.Н. Гусева, Э.Л. Торунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 72-76.
3. Квалификационная характеристика выпускника системы высшего физкультурного образования / В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская, В.М. Корнилов [и др.] // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1 (2). – С. 2-13.
4. Щенникова, М.Ю. Эволюция профессионального блока образовательных программ в области физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 198-202.

Об авторах:

Кузьмин Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» (СГТУ имени Гагарина Ю.А.), г. Саратов, Россия, x903020x@yandex.ru

Гордеева Елена Николаевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» (СГТУ имени Гагарина Ю.А.), г. Саратов, Россия

Гордеев Игорь Владимирович, доцент, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» (СГТУ имени Гагарина Ю.А.), г. Саратов, Россия

Пилюшкина Влада Леонидовна, преподаватель, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» (СГТУ имени Гагарина Ю.А.), г. Саратов, Россия

About the authors:

Dmitry VI. Kuzmin, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A. (Gagarin Yu.A. SSTU), Saratov, Russia, x903020x@yandex.ru

Elena N. Gordeeva, Senior Lecturer, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A. (Gagarin Yu.A. SSTU), Saratov, Russia

Igor VI. Gordeev, Associate Professor, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A. (Gagarin Yu.A. SSTU), Saratov, Russia

Vlada L. Pilyushkina, lecturer, Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A. (Gagarin Yu.A. SSTU), Saratov, Russia

УДК 796

Милехина И.А., Смага Л.А., Епифанова Л.А.

Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья молодежи

Физическая рекреация как вид двигательной активности имеет давнюю историю, но в настоящее время, в связи с устойчивыми негативными тенденциями, происходящими в окружающей среде, снижение уровня физического и психического здоровья россиян, внимание к различным формам массового физкультурно – оздоровительного отдыха, повышается. Все рекреативные технологии нацелены на то, чтобы удовлетворить различные социальные и лично значимые потребности в физическом оздоровлении, в рациональном и содержательном использовании свободного времени.

Ключевые слова: рекреация, здоровье, отдых, физические упражнения

Irina A. Milekhina, Liudmila A. Smaga, Lidia A. Epifanova

Role of Recreative Technologies in Formation of Youth Health Culture

Physical recreation as a form of physical activity has a long history, but at present, due to persistent negative trends in the environment, a decrease in the level of physical and mental health of Russians, attention to various forms of mass physical culture and health recreation is increasing. All recreational technologies are aimed at satisfying various social and personally significant needs for physical recovery, for the rational and meaningful use of free time.

Keywords: recreation, health, rest, exercise

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки. В этом случае при занятиях ходьбой норма двигательной активности взрослого человека составит 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км. Необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающегося физической культурой. В этой связи обращение к рекреативным технологиям, к физкультурно-оздоровительным видам отдыха и занятиям рекреативной направленности становятся особо актуальными.

Для достижения цели физического воспитания молодежи – формирование физической культуры личности – необходимо использовать комплексное воздействие как обязательных учебных занятий, так и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также развивать рекреационные виды деятельности, позволяющие заполнить свободное время молодежи и наполнить его полезной двигательной активностью [1].

Физическая рекреация – это отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе деятельности человека. Обращаясь к истории возникновения физкультурно-оздоровительной рекреации, отметим, что, в полной мере, она проявилась в период начала развития капитализма, в целях снижения неблагоприятных воздействий однообразной, напряженной работы. Причина внедрения физической рекреации в жизнедеятельность общества обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности людей. Человек от природы наделен

здоровьем, которое он расходует, а затем – восстанавливает. Но иногда происходит частичное или полное разрушение отдельных элементов составляющих жизнедеятельности человека, приводящее к снижению функционального состояния, т.н. «упадку сил», утомлению и переутомлению. В таких случаях, предлагается, чаще всего, смена деятельности, пешие прогулки, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные и велосипедные прогулки и другие формы оздоровительно-рекреативных занятий, способствующих улучшению психофизического состояния человека.

Современная жизнь подавляющего большинства населения развитых стран характеризуется увеличением производства и интенсивностью производительности труда, часто, ухудшением экологической обстановки, оторванностью горожан от природы, поступлением большого объема информации. Соответственно, восстановительный отдых в данных условиях должен предполагать замену выше перечисленных условий на более благоприятные, комфортные.

Формирование положительной мотивации и стойкой потребности к реакционным видам оздоровления должно происходить с детских лет при содействии взрослых, родителей, учителей физкультуры и т.д. и особая, можно констатировать, главенствующая роль в этом направлении, принадлежит образовательным учреждениям. Именно во время обучения молодое поколение россиян усваивает новые ценности в сфере телесного развития, оздоровления, физического самовоспитания и самообразования, которые воплотятся в конкретные практические действия в будущей жизни [3].

Авторами статьи среди студенческой молодежи проведен опрос, позволяющий выявить отношение к оздоровительно-рекреационной деятельности. В опросе приняли участие 158 студентов выпускного курса, которые уже закончили обучение по курсу «Физическая культура и спорт» и их неспециальное физкультурное образование основывается только принципе самостоятельной деятельности. Большинство опрошенных, осознают необходимость и важность рекреационных технологий для повседневной жизни, но при этом систематического их применения не наблюдается. Многие студенты считают, что в выходные и праздничные дни, нужно больше пассивного отдыха (сон, встречи с друзьями, прогулки по магазинам). Ежедневный «воскресный» активный отдых планируют только 30,3% респондентов. Еще меньше студентов (12,6 %) ежедневно занимаются рекреационно-оздоровительной физической культурой. 32,7% опрошенных периодически, приблизительно один раз в месяц – два, выезжают с друзьями на природу, где занимаются плаванием в летнее время, играют в бадминтон, волейбол, катаются на велосипедах или в зимнее время, на лыжах. Результаты проведенного исследования наглядно показывают, что организация досуга с использованием физкультурно-оздоровительных технологий еще не приобрела массового характера.

Отметим еще один важный, на наш взгляд, факт: физкультурно-оздоровительная рекреация, в наше сложное время, способна восстанавливать нормальное самочувствие и работоспособность человека, совершенно бесплатно. Именно данное обстоятельство порой становится основополагающим при выборе физкультурно-спортивных занятий.

Основными признаками рекреации, определяющими ее смысл, как вида специального отдыха и восстановления, считаются следующие характеристики:

- выполнение физкультурно-оздоровительных действий двигательной активности в свободное от работы и учебы время;
- добровольная основа выбора определенных физкультурных и спортивных действий;
- творческий, креативный характер выбора видов спорта или физических упражнений с учетом индивидуальных потребностей и интересов;
- получение наслаждения и удовлетворения от двигательной активности.

Однако, в период обучения, учащиеся обязаны усвоить и, в последствии, следовать основным принципам, которые необходимо соблюдать и при занятиях рекреационно – оздоровительной направленности. Наилучший результат от занятий может быть получен при сочетании следующих физкультурных принципов:

- принцип индивидуализации, что предполагает учет собственных интересов и возможностей, учет возрастных возможностей при коллективных занятиях;
- принцип постепенности предусматривает постепенное увеличение нагрузки в зависимости от состояния здоровья и самочувствия в конкретный момент;
- принципа систематичности, что предполагает включение рекреационных технологий в личную жизнедеятельность с постоянной периодичностью.

В физиологическом плане рекреативная тренировка ориентируется на достижение телесных критериев здоровья.

В последние годы повышенное внимание государства к проблемам охраны здоровья населения связано с развитием специальной инфраструктуры, создающей дополнительные доступные возможности для занятий физической культурой рекреативной направленности, например, народные фитнес – парки, уголки здоровья в жилых районах города, скейт-площадки на набережных и в прогулочных зонах отдыха и т.п. Все это помогает организовать свободное время, особенно молодых людей, приучая их к умению и навыкам культурного проведения досуга. Создаются необходимые предпосылки для максимально продуктивного развития личности и в зрелые годы человека.

Важным элементом здорового образа жизни на протяжении многих веков считалась регулярная физическая активность, что в последнее время подтверждается новыми научными доказательствами. Известно, что физическая активность оказывает определенное положительное воздействие не только на физическое, но и на психическое

состояние индивида, являясь одним из факторов для профилактики хронических заболеваний самого разного направления. Занятия физическими упражнениями стимулируют и совершенствуют все системы организма, а также сокращают время функционального восстановления после изменений, вызванных учебной и трудовой нагрузкой.

В заключение, можно отметить, что такие упражнения, как бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах и др., а также активный отдых, способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных и адаптационных процессов в организме человека [2]. Рекреация, как вид и разнообразие отдыха, содействует восстановлению сил и трудоспособности человека.

Литература:

1. Асербеков О.У., Милехин А.В., Субботин А.Г. Современные подходы в адаптации студентов в вузе на начальных этапах обучения // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 4. С. 26 – 34.
2. Валиев С. К. Основные средства физической рекреации [Текст]/С. К. Валиев, М. Н. Могунова, Г. М. Сикорская // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. 2015. С. 394-397.
3. Кадушина В.А. Отношения к ценностям спорта в российском социуме//Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. 2009. № 16 (71). С. 187-193.

Об авторах:

Милехина Ирина Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия, milehina62@mail.ru

Смага Людмила Александровна, кандидат экономических наук, преподаватель, профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А., г. Саратов, Россия

Епифанова Лидия Анатольевна, старший преподаватель, Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина (филиал РАНХиГС), г. Саратов, Россия, milehina62@mail.ru

About the authors:

Irina A. Milekhina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin, Saratov, Russia, milehina62@mail.ru

Lyudmila A. Smaga, Candidate of Economic Sciences, Teacher, Vocational Pedagogical College of the Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin, Saratov, Russia

Lidiya A. Epifanova, Senior Lecturer, P.A. Stolypin Volga Region Institute of Management (RANEPА branch), Saratov, Russia, milehina62@mail.ru

УДК 376.3

Лобанова Е.Е., Овсянникова Т.Г.

Реализация инклюзивного подхода в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»

В статье представлена краткая характеристика инклюзивного образования, цель, задачи, а также аспекты его реализации. Раскрываются вопросы внедрения инклюзивного подхода в дисциплину «Физическая культура и спорт». Рассматриваются аспекты применения электронного дистанционного обучения с помощью Образовательного портала в подготовке студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивный подход, физическая культура, спорт, студенты с ограниченными возможностями здоровья

Elena E. Lobanova, Tatiana G. Ovsyannikova

Implementation of an Inclusive Approach in the Framework of the Discipline «Physical Education and Sport»

The article provides a brief description of inclusive education, the goal, objectives, as well as aspects of its implementation. The questions of implementation of an inclusive approach in the discipline «Physical culture and sport» are revealed. The aspects of the use of electronic distance learning with the help of the Educational portal in the preparation of students with disabilities and disabilities are considered.

Keywords: inclusive education, inclusive approach, physical culture, sports, students with disabilities

Инклюзивное образование – это гибкая педагогическая система, в которой учитываются различные потребности обучающегося, как с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, так и тех, кто принадлежит к различным возрастным, национальным, социальным группам. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» инклюзивное образование определяется как «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [5].

Возникновению инклюзивного образования в высшей школе в России способствовали опыт зарубежных стран, понимание необходимости изменения отношения государства к обучению людей с ОВЗ и инвалидностью. Критерии периодизации развития инклюзивного образования в России и за рубежом включают динамику ценностных ориентаций общества и системы образования, количество образовательных учреждений и категорий лиц с особыми образовательными потребностями и инвалидностью, качественные изменения в системе инклюзивного образования.

Внедрение инклюзивного образования напрямую связано с экономическими, технологическими и информационными возможностями тех или иных стран. Этим обстоятельством объясняется тот факт, что уже в первом десятилетии XXI века в США и развитых странах Европы наряду с системой специального образования для инвалидов формируется система инклюзивного образования.

Одной из первых инклюзивный подход к образованию инвалидов приняла Великобритания, образовательная стратегия которой направлена на поощрение стремлений учащихся с ОВЗ на поступление из школ в высшие учебные заведения [1, С. 8], поскольку высшее образование становится не только культурным, но и карьерным приоритетом.

Успешным примером инклюзивной организации высшего образования лиц с ОВЗ может служить образовательная система Германии, где законодательно закреплён доступ всех студентов к образовательным ресурсам и социальным службам. Обучаясь в вузе, студенты-инвалиды получают возможность выбрать себе личного помощника, или же получить необходимые денежные средства для подбора ассистента [8].

Термин «инклюзия» входит в оборот российской системы образования в 90-е годы XX века. О внимании со стороны государства к проблемам инвалидов свидетельствует принятие ряда федеральных законов «Об образовании» (ФЗ-3266-1 от 10 июля 1992 года), «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ФЗ-181 от 24 ноября 1995 года), которые гарантируют гражданам Российской Федерации «возможность получения образования независимо от <...> состояния здоровья...».

Исходя из вышесказанного следует вывод, что одним из направлений образовательной политики государства является обеспечение прав каждого человека на доступное образование, независимо от ограничений по состоянию здоровья, возрастным и другим категориям.

Получение образования является одним из способов развития, становления культурной, целеустремленной, социально-востребованной личности, поэтому оно должно быть необходимым и доступным для каждого человека. Создание доступной среды образования для людей с ОВЗ и инвалидностью является одним из основных

требований современного конкурентоспособного вуза. Основу такого образования составляет полное исключение дискриминации обучающихся, обеспечивая одинаковое отношение ко всем участникам образовательного процесса, создавая условия для людей, имеющих особые образовательные потребности.

Основная цель инклюзивного подхода в высших учебных заведениях состоит в создании специальных условий, обеспечивающих образование студентов с ОВЗ и инвалидностью в соответствии с законодательством Российской Федерации. Для достижения поставленной цели необходимо выполнить ряд задач: организовать необходимые условия для эффективного и равноправного включения всех обучающихся в образовательный процесс; формировать социокоммуникативное отношение всех участников образовательного процесса, основанное на толерантности, понимании, готовности оказать помощь; обеспечение участия студентов с ОВЗ и инвалидностью во внеурочной деятельности и мероприятиях, организуемых вузом; оказывать необходимую помощь в реализации личностного и интеллектуального потенциала особенных обучающихся, включая эмоциональное, коммуникативное и физическое развитие и др.

Перечисленные задачи можно решить с помощью соблюдения требований к современной организации учебного процесса для всех категорий обучающихся, в том числе и для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. К ним относятся требования к материально-техническому обеспечению образовательного процесса, требования к организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий, требования к адаптации образовательных программ и учебно-методического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Все эти меры должны быть нацелены на оптимальные условия получения качественного образования при максимальном сохранении здоровья студентов.

Физическая культура в вузе направлена на решение ряда задач: студенты должны знать о важной роли двигательной деятельности в развитии и совершенствовании человека и подготовке к будущей профессиональной деятельности, знать основы здорового образа жизни, овладеть системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, использовать опыт физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [6]. Большое значение в осуществлении поставленных задач принадлежит теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

Данная дисциплина входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы всех направлений бакалавриата ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова». Целью данной дисциплины является формирование у студентов физической культуры личности, освоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности всех категорий обучающихся, в том числе студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, как особой социальной группы.

Теоретический курс «Физическая культура и спорт» формирует у студентов вуза знания и умения правильного, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, способность к соблюдению норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма [4].

Учебный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» строится на сочетании аудиторных занятий (в объеме 18 часов) с самостоятельной работой (в объеме 54 часов). Для интеграции инклюзивного подхода в теоретический курс по физической культуре и спорту используются следующие образовательные технологии:

- использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой;
- интеграция объяснительно-иллюстративных методов обучения с трансляцией знаний от преподавателя к студенту;
- использование различных форм учебных занятий, с учетом потребностей различных категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью: лиц с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с соматическими нарушениями здоровья) и др.

Инклюзивный подход в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» требует от преподавателей и студентов выполнения определенных обязанностей. Преподавателю необходимо оценивать студентов с инвалидностью и ОВЗ исключительно на основании полученных знаний и умений, выстраивать и поддерживать межструктурное взаимодействие в рамках инклюзивной образовательной среды не только с другими преподавателями, но и с отделом организации дистанционного и инклюзивного образования в целях создания эффективной инклюзивной образовательной среды. Большой объем самостоятельной работы требует от всех студентов в целом и от студентов с ОВЗ и инвалидностью в частности высокой организации и ответственности в совокупности с целеустремленностью, внутренней мотивацией, планированием своего времени и умением работать с различными источниками информации.

Для повышения эффективности выполнения самостоятельной работы студентам был создан Образовательный портал МГТУ им. Г.И. Носова. Это единая «унифицированная» точка доступа к образовательным ресурсам, предназначенная для накопления, систематизации, хранения и использования электронных ресурсов, позволяющих обеспечить качественную информационную и учебно-методическую поддержку учебного процесса. Портал позволяет создать оптимальные условия для эффективного обучения студентов с применением дистанционных образовательных технологий и организовывать учебный процесс для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе внедрения современных информационных и специальных образовательных технологий, технических средств обучения.

Отметим, что разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения также способствуют повышению уровня учебной, методической и научной работы преподавателя. Ведение обучающего курса на Образовательном портале требует от преподавателя постоянного пересмотра учебных материалов, совершенствования лекционного материала, контрольных заданий, тестов. Отдельно стоит отметить съемку обучающих видеоуроков, поскольку опыт применения подобных продуктов дает основание утверждать, что такая форма преподнесения учебного материала значительно ускоряет процесс усвоения и дает возможность получения более прочных знаний.

Инклюзивное образование – это долгосрочная стратегия, требующая систематичности, последовательности, непрерывности, комплексного подхода для ее реализации [2, с. 109]. При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в контексте инклюзивного образования необходимо учитывать определенные факторы, которые позволят более эффективно реализовывать инклюзивную образовательную среду в вузе. Одним из таких факторов является преподавание данной дисциплины offline (непосредственно в университете) и online (на Образовательном портале) что позволит студентам с ОВЗ и инвалидностью более успешно усваивать данную дисциплину.

Литература:

1. Видмер, Т. Работа с инвалидами в Великобритании. Трудоустройство и система прямых выплат / Т. Видмер. – Текст : непосредственный // Социальная работа. – 2009. – № 4. – С. 8.
2. Голуб, Е. В. Инклюзивное образование в высших учебных заведениях России : проблемы и решения / Е. В. Голуб, И. С. Сапрыкин. – Текст : непосредственный // Поволжский педагогический вестник. – 2015. – № 4(9). – С. 109-114.
3. Голубева, О.А. Персонификация личности студента с отклонениями в состоянии здоровья в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности / О.А. Голубева, В.В. Алонцев, О.А. Алонцева, О.В. Сприкут. – Текст : непосредственный // Журнал Сибирского федерального университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2021. – Том 14. – № 2. – С. 166-172.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – Текст : непосредственный. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 424 с.
5. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ : [ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016]. – URL: КонсультантПлюс (дата обращения 23.11.2021). – Текст : электронный.
6. Чедова, Т. И., Физическая культура. Инклюзивное образование : физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании : учебно-методическое пособие / Т.И. Чедова. – Пермь, 2021. – 167 с. – Текст : непосредственный.
7. Яковлева Л.А., Инклюзивное образование в вузе: проблемы и перспективы / Л.А. Яковлева, О.В. Пустовойтова. – Текст непосредственный // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тезисы докладов 76-й международной научно-технической конференции. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2018. – Т.9. – С.25.
8. Equal Opportunities in Higher Education for students with disabilities: examples of best practices / under ed. A. Hurst, A. Tunan ; Faculty of Economics of the University of Ljubljana, 2007. – 56 p. – Text : direct.

Об авторах:

Лобанова Елена Евгеньевна, начальник отдела организации инклюзивного и дистанционного образования, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, Elena_lobanova95@mail.ru

Овсянникова Татьяна Григорьевна, старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования, ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия, tanushabaikina@mail.ru

About the authors:

Elena E. Lobanova, Head of the Department of Organization of Distance and Inclusive Education, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, Elena_lobanova95@mail.ru

Tatiana G. Ovsyannikova, Senior Lecturer, Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian Federation, tanushabaikina@mail.ru

УДК 796

Правкина Я.Ю., Милехин А.В., Скосырева Е.Н.

Взаимосвязь физического и эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой

Важнейшим направлением работы спортивного педагога является построение работы с занимающимися физической культурой и спортом в направлении всестороннего развития личности. Одной из составляющих всестороннего развития личности является эстетическое воспитание. Эстетическое воспитание сопровождает занимающихся физической культурой и спортом на протяжении всех этапов становления спортивного мастерства, равно как и на всех возрастных этапах занятий спортом. Эстетическое воспитание является средством, помогающим оптимизировать спортивную подготовку, а соответственно требует к себе стойкого внимания.

Ключевые слова: эстетическое воспитание, физическая культура, средства воспитания, культура человека

Yanina Yu. Pravkina, Alexander V. Milekhin, Elena N. Skosyreva

Relationship of Physical and Aesthetic Education in the Process of Physical Education

The most important direction of the work of a sports teacher is the construction of work with those who go in for physical culture and sports in the direction of the all-round development of the personality. One of the components of the all-round development of a personality is aesthetic education. Aesthetic education accompanies those who go in for physical culture and sports throughout all stages of the formation of sportsmanship, as well as at all age stages of sports. Aesthetic education is a means that helps to optimize sports training, and therefore requires constant attention to itself.

Keywords: aesthetic education, physical culture, means of education, human culture

Под физическим воспитанием понимают целенаправленное обучение человека движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Цель этого процесса состоит в оптимизации физических качеств и личностной культуры человека для реализации заложенного в нем потенциала, а также прививания здорового образа жизни в целом. Физическое воспитание является обязательным условием всестороннего развития личности. Одновременно с освоением физических навыков это помогает в познании закономерностей и лимитов движений своего тела, помогает научиться прислушиваться к нему. В процессе физического воспитания приоритетно формируется база теоретических сведений (знаний), которые должны отражать суть не только непосредственно тренировочной и спортивной деятельности, но и знаний психологического, социологического, гигиенического, медико-биологического характера. Кроме того, методика занятий и технология контроля за состоянием организма, подготовки инвентаря, особенности поведения и много других знаний, делают возможным превращение занятий физическими упражнениями в целенаправленный, осмысленный и эффективный процесс.

Под эстетическим воспитанием можно понимать целенаправленный процесс воздействия на личность человека с целью развития в нём способности видеть красоту окружающего мира, понимать искусство. Это широкое понятие, в которое входят отношение ко всему, начиная от природы, труда, окружающего мира и заканчивая стремлению к созданию и творчеству. Тесна связь эстетического воспитания с нравственностью.

Оба вида воспитания начинаются с ранних лет – на примере своих родителей, родственников, сверстников. Наиболее важной ступенью для физического и эстетического воспитания является школа, где в формате занятий по ряду предметов прививаются основные знания в данных сферах жизни, которые затем становятся базой для саморазвития в них. Если связь физического воспитания с физической культурой ясна (физическая культура – неотделимая часть физического воспитания), то связь с ней эстетического воспитания не настолько очевидна. Составной частью занятий физической культурой является формирование и развитие эстетических качеств, причем в таком же постоянном качественном восхождении, как и развитие других качеств. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, и стремление к физическому совершенству является важной частью этого процесса. В ходе выполнения физических упражнений и ведения здорового образа жизни формируется красивая осанка, гармонично развивается тело, формируются пропорции, также занятия физической культурой способствуют поддержанию здоровья, физического и ментального [3]. Физическая культура в эстетическом плане позволяет сформировать верный образ того, как должен держать себя человек в обществе (отсутствие сутулости, здоровый вес, изящность и слаженность движений и т.д.). Красивое телосложение предполагает стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность, гармоничность тела человека. Еще в Древней Греции было доказано, что занятия спортом, использование различных физических упражнений позволяют придать телу человека выразительность и красоту.

Период детства и юности является наиболее благоприятным для обращения к занятиям физической культурой и спортом, в то же время он благоприятен для формирования и развития многих психических качеств и свойств

личности. В этот период, основой волевых усилий, которые являются непреложным требованием в спортивной занятости, является авторитет взрослых и интерес к выполняемой деятельности. Именно в этом возрасте, эмоциональная восприимчивость ребенка должна быть направлена не только на спортивный результат, но и на этические, эстетические, моральные, нравственные и т.д., составляющие физкультурной занятости. В этот период наиболее важно благоприятное влияние на развитие вкуса и эстетического восприятия человека. Но, несмотря на то, что во взрослом возрасте люди становятся куда менее восприимчивыми к воздействиям на образное мышление и восприятие, нельзя недооценивать важность продолжения занятия физической культурой и ее влияние на данные сферы жизни.

Во взрослой жизни перед человеком, старающимся вести здоровый образ жизни и заниматься регулярной физической подготовкой, встаёт ряд препятствий. Основными являются трудовая занятость и отсутствие свободного времени, ранний подъём, хроническая усталость, также финансовый фактор (недостаток финансов на регулярные посещения спортивного зала и работы с тренером), психологический (нежелание начать заниматься физкультурой в зрелом возрасте), и, одно из самых основных, отсутствие крепкой сформированной базы. Начиная с 30-ти лет происходит снижение функциональной тренированности по ряду показателей, нарушается обмен веществ, деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, организм более подвержен заболеваниям и сбоям. Научно доказано специалистами самых различных направлений, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем организма в любом возрасте, путем занятий физической культурой и спортом не только препятствует процессам преждевременного старения, но и обеспечивает стабилизацию или улучшение работы тканей, органов и систем. Физическая активность во всем ее разнообразии является важнейшей предпосылкой сохранения функциональных способностей всех систем стареющего организма. Именно данная особенность занятий физической культурой и спортом, а именно их влияние на проявление всех составляющих жизнедеятельности человека, является наиболее ценной. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья, в его социальном значении, постоянно необходима определенная составляющая двигательной активности.

Для людей первого периода зрелого возраста задачами физического воспитания являются дальнейшее поддержание и частичное повышение уровня физической культуры, углубление знаний о всех составляющих спортивной деятельности, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями в широко изменяющихся условиях функционирования организма [1]. Возраст, профессиональная и социальная занятость, бытовая нагрузка, вот неполный перечень постоянно динамирующих условий, способных внести существенные коррективы в жизнь любого человека и, не всегда эти изменения несут положительное наполнение. Именно тут играет важнейшую роль физическое и эстетическое воспитание. Физическое воспитание помогает человеку оставаться организованным, правильно подходить к занятиям физической культурой с учётом лимитов и способностей своего тела. Эстетическое же воспитание помогает в моральном и мотивационном плане – оно отвечает за стремление человека к образу здорового, красивого тела. Вопрос мотивации чрезвычайно важен в занятиях физической культурой, особенно для молодых людей и людей зрелого возраста, так как в отличие от физической культуры в рамках школьной программы, человек обязан мотивировать себя сам на регулярные занятия, сам формировать программу и рассчитывать нагрузки [2]. Потеря мотивации и стремления – одна из основных причин того, что взрослые люди прекращают занятия спортом. Также эстетическое воспитание и теоретические знания о физической культуре позволяют человеку сформировать здоровый эстетический вкус, здоровую самооценку, интерес к спорту со стороны наблюдателя.

Люди, которым не привили любовь к физической культуре, физическому развитию и эстетическому самосовершенствованию менее склонны заниматься физической культурой в зрелом возрасте. Именно поэтому важно закладывать основы в школьном и студенческом возрасте, также как и пропагандировать здоровый образ жизни и посвящать население о важности физической культуры и спорта.

К сожалению, огромное разнообразие средств эстетического воспитания, которое возможно использовать в процессе занятий физической культурой, не применяется в полной мере. Акцент делается на красивую технику, тактику, форму, организацию соревнований, это приоритет, за которым порой остается незамеченной красота переживаний, межличностных отношений, восприятий и ощущений. Организация и проведение спортивных мероприятий, которые должны нести в себе множество эстетических моментов, порой соответствует только соревнованиям определенного, чаще всего высокого уровня. Отсутствие средств, умения, желаний, знаний представлять эстетическую сторону спортивной деятельности во всем ее воздействующем влиянии значительно снижает эффект физической культуры и спорта.

Во взрослом возрасте лидирующую роль в этом плане занимает просмотр спортивных передач и соревнований, регулярные занятия зарядкой, физическими упражнениями, занятия такими видами спорта как различные виды аэробики (система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем), гимнастика, атлетическая и ритмическая, занятия йогой, бег, фитнес. В дальнейшем на формирование эстетического вкуса важно общепринятое изображение «идеального» тела, его презентация в средствах массовой информации, а также пропаганда здорового образа жизни.

Литература:

1. Милехина И.А. Спортивная деятельность и отношение к своему здоровью у россиян// Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сб. материалов III Всероссийской с международ. участ. научно-практич. конф. 2021. С.62-65.
2. Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Горбунова Ю.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов// В сб.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 146-149.
3. Урукова Г.М., Милехина И.А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса // Теория и практика физической культуры.1988. № 9. С.51.

Об авторах:

Правкина Янина Юрьевна, кандидат социологических наук, доцент, Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия, milehina62@mail.ru

Милехин Александр Викторович, профессор, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия

Скосырева Елена Николаевна, доцент, Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия

About the authors:

Yanina Yu. Pravkina, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia, milehina62@mail.ru

Alexander V. Milekhin, Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

Elena N. Skosyрева, Associate Professor, Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

УДК 659.125.29

Садретдинов Д.Ф., Веселова Е.И.,
Мостяков Д.В., Жариков Н.А.

Визовое обеспечение россиян для участия в спортивных мероприятиях в странах Европы

Статья посвящена весьма существенному вопросу, связанному с организацией участия российских спортсменов в международных турнирах, проводимых на территории европейских государств. Знание особенностей получения разрешительных документов на въезд в ту или иную европейскую страну позволит спортсменам, тренерам, организаторам спортивных делегаций с наименьшими затратами времени производить запросы и в оптимальные сроки получить требуемые визы.

Ключевые слова: визовое обеспечение, мультивиза, спортивное мероприятие, страны Европы, туристские формальности

Sadretdinov D.F., Veselova E.I., Mostyakov D.V., Zharikov N.A.

Visa Support for Russians to Participate in Sports Events in European Countries

The article is devoted to a very significant issue related to the organization of participation of Russian athletes in international tournaments held on the territory of European states. Knowledge of the specifics of obtaining permits to enter a particular European country will allow athletes, coaches, organizers of sports delegations to make requests with the least amount of time and obtain the required visas in the optimal time.

Keywords: visa support, multivisa, sports event, European countries, tourist formalities

Вопрос свободного перемещения граждан разных стран с различными целями является одним из наиболее интересных людей современности. За пределы своей страны могут позвать туристические, профессиональные, научные, родственные, медицинские и другие надобности. Этот ряд можно продолжить, но остановимся на той части общества, которая в силу специфики рода занятий сталкивается с необходимостью часто отправляться в другие страны. Речь идет об участниках спортивных мероприятий.

Спортивные события происходят по всему миру. Одним из регионов, где массово проводятся спортивные мероприятия, является Европа. Российские представители самых разных видов спорта активно принимают участие в спортивных турнирах мирового и континентального уровней, а также учебно-тренировочных сборах. Однако для легального въезда граждан России на территорию большинства европейских государств требуется оформление визы – разрешительного документа, дающего право человеку на пересечение государственных границ и пребывание на той или иной зарубежной территории. Детальные условия паспортных, визовых и таможенных формальностей определяются международными соглашениями соответствующих государств [2].

В данной статье вопросы визового обеспечения рассмотрены по отношению к большинству европейских государств. По некоторым объективным причинам ряд стран не рассматривается. В первую очередь это страны, большая часть территории которых, согласно всем общепринятым вариантам прохождения границы между частями света, относится к Азии: Казахстан и Турция. В то же время по отношению к Турции можно говорить как о стране массового выезда на подготовку российских спортсменов, причем это в основном азиатская часть в лице турецкой Ривьеры (Антийского побережья), и чуть меньше – Эгейское побережье. Относительно европейской части Турции следует сказать что, несмотря на туристскую привлекательность Румелии (Восточной Фракии) и особую значимость европейской части Стамбула, где в большом количестве проводятся спортивные мероприятия национального и мирового масштаба, для российских спортсменов наибольшей востребованностью обладает азиатская часть страны. Согласно иным вариантам проведения границ между Европой и Азией европейскими оказываются полностью или частично Азербайджан, Армения и Грузия. Считаю весьма уместным упомянуть в статье Республику Кипр, географически относящуюся к Азии, но геополитически и культурно тяготеющую к Европе. Также нами не считается необходимым рассмотрение нескольких зависимых территорий, в которых нахождение россиян по спортивным целям является единичным. Кроме этого существует целый ряд непризнанных и частично признанных государств, де-факто осуществляющих полное самоуправление, в которых участие россиян в проводимых спортивных мероприятиях остается под большим вопросом.

По вопросу необходимости оформления россиянами визы страны Европы можно распределить на несколько групп.

Особняком стоит Республика Беларусь, где россияне имеют возможность пребывать без загранпаспорта и визового обеспечения.

Самую многочисленную группу составляют страны Шенгенского соглашения: Австрия, Бельгия, Венгрия, Германия, Греция, Дания, Исландия, Испания, Италия, Латвия, Литва, Лихтенштейн, Люксембург, Мальта, Нидерланды, Норвегия, Польша, Португалия, Словакия, Словения, Финляндия, Франция, Чехия, Швейцария, Швеция, Эстония.

Сложившаяся практика получения визы в каждую из перечисленных стран, к сожалению, остается времязатратной и не лишеной бюрократической волокиты. Здесь следует обратить внимание на следующее. Известен факт, что есть ряд стран, которые относительно лояльны к выдаче россиянам длительных многократных виз, что без сомнения является большим плюсом для участников спортивных мероприятий и путешествующим по другим целям. Отсюда понятна частота обращения за венгерской, греческой, испанской, итальянской, польской, французской, чешской или эстонской визами. В то же время для лиц, имеющих регистрацию в приграничных регионах, стало нормой иметь многократную визу, выданную, например, финляндской стороной жителям северо-западного региона России и что значительно менее практикуется по отношению к жителям других регионов России [4].

Отдельного внимания требуют такие страны как Люксембург и Лихтенштейн. Оформлением визы в них мало кто занимается, так как тренировочный процесс для российских спортсменов там практически не организуется и спортивные мероприятия, в которых участвуют наши соотечественники, из категории редких случаев. А Лихтенштейн визового обеспечения вовсе не осуществляет, и чтобы посетить эту страну необходимо обращаться за швейцарской визой.

Несмотря на то, что все испанские территории находятся в шенгенской зоне, особенностями визового режима отличаются два городских района, а именно – существует пограничный контроль на въезде из Сеуты и Мелильи в остальные части Испании и соответственно страны шенгенского соглашения из-за специальных визовых правил для марокканцев, проживающих в марокканском Тетуане и Надоре [1; 3].

В следующую группу мы поместили страны, для въезда в которые необходим загранпаспорт, но не требуется предварительное оформление визы: Босния и Герцеговина, Северная Македония, Сербия, Черногория, Молдова, Украина. По отношению к этим государствам нередко можно слышать выражение «страны с безвизовым режимом», но это не совсем так. В данном случае безвизовый режим подразумевает под собой получение визы, как правило, не менее чем на 30 дней в пунктах попуска на границе по прибытии.

Многие спортивные мероприятия обычно укладываются в этот срок, поэтому у спортсменов и сопровождающих их лиц отпадает необходимость предварительного обращения в соответствующие службы и предоставлять массу документов и ожидать долгожданного разрешения на въезд. Но если понадобится более длительное пребывание, то придется заблаговременно обращаться за более продолжительной визой, так как следует соблюсти особые

требования к визовому сопровождению.

В качестве примера отметим такой спортивный форум как Чемпионат мира по футболу. Специфика этого турнира такова, что в рамках его обычен более ранний приезд участников и отъезд лишь через некоторое время после окончания всего мероприятия. Такое случается, например, у финалистов турнира, в связи с чем продолжительность пребывания в принимающей стране оказывается больше тридцатидневного срока, и тогда спортсмены, все сопровождающие и официальные лица должны заранее предусмотреть такое развитие событий и обеспечить себе получение соответствующих по длительности виз. Те же предварительные действия необходимо произвести и болельщикам, если они хотят быть свидетелями кульминации такого значительного спортивного события как Чемпионат мира по футболу. Опытные путешественники, каковыми являются заядлые футбольные болельщики, используют давно практикуемый способ получения следующей визы, покидая хотя бы на один день страну временного пребывания и затем возвращаясь в него вновь. Однако надо учитывать следующее: выехать можно только в страны из группы условно безвизовых. Например, турист, находящийся в Белграде (Сербия) может выехать наземным путем и на следующий день вернуться обратно на следующий день только в связке Сербия – Босния и Герцеговина, Сербия – Черногория или Сербия – Северная Македония, так как в остальные приграничные с Сербией страны (Венгрия, Румыния, Болгария) без предварительно оформленной визы не попасть. Особенностью Черногории является необходимость зарегистрироваться по прибытию в муниципалитете. Для организованных туристов это делают сами гостиницы [5].

Особую группу составляют Великобритания и Ирландия. Для посещения Великобритании потребуется исключительно британская виза, въехать в эту страну по шенгенской визе не получится. Примечательно, что процесс получения визы более сложный, и оформление требует большего времени.

Российским спортсменам, как и лицам, прибывающим на британские острова по иным туристическим целям, предстоит оформить так называемую визу посетителя. Этот тип визы допускает пребывание в стране сроком до полугода, а в ряде случаев – до года. Британия допускает оформление виз на самые разные сроки – от изначального полугода до последующих более длительных сроков, вплоть до десяти лет. Если первая поездка в Великобританию уже была совершена, то по британской визе возможно прибытие в Ирландию. Но при наличии у путешественника только ирландской визы въезд в Британию будет невозможен.

Британская виза может понадобиться и для посещения Гибралтара, который считается заморской территорией Великобритании. В этом случае возможно оформление британской визы для посещения заморских территорий, что позволяет пребывание там длительностью 21 день. Но в России редко кто этим пользуется из-за высокой стоимости, относительной сложности оформления и имеющейся возможности посещения этой заморской территории до 21 дня по шенгенской визе, сроком действия которой должен быть не менее 7 дней после предполагаемого выезда из Гибралтара.

Закрывает наш обзор группа таких стран как Хорватия, Болгария, Румыния. Для посещения этих стран оформляются соответствующие национальные визы. Впрочем, названные страны беспрепятственно допускают въезд на свои территории и по шенгенской визе. К тому же Болгария пропускает туристов без дополнительной отметки в паспорте о пересечении границы, если путешественники прибывают через Кипр, Румынию или Хорватию. Также поступает Хорватия, где требуется национальная, либо шенгенская виза, либо наличие штампа, свидетельствующего о пересечении границ Болгарии, Румынии или Кипра. В Румынию можно въехать как по румынской, так и болгарской, кипрской или хорватской визам.

В этой группе рассмотрим также Кипр. Получить въездной документ можно двумя способами – через Консульский отдел Посольства Республики Кипр в Москве или Генеральное Консульство в Санкт-Петербурге. Существенным преимуществом является получение въездного документа по второму варианту – через интернет, когда процедура осуществляется в течение одних суток, и документ дает право на пребывание в стране до 30 дней. В этом случае разрешение носит название «провиза» и ее получают исключительно для краткосрочных посещений, что представляется удобным для спортсменов, сопровождающих их лиц и спортивных делегаций. Для иных целей поездки кипрская виза гражданам России оформляется после сдачи необходимых документов в Консульский отдел.

С некоторыми особыми условиями въезда следует рассмотреть возможности посещения Албании. Здесь необходимо оформлять албанскую визу. Следует учитывать, что Албания отменяет визу для россиян в туристический сезон (обычно с мая по октябрь).

Отметим, что в Европе есть страны, у которых имеются некоторые иные визовые особенности. Так, для посещения Андорры запрос на получение визы подается в посольство Испании или Франции и оформляется соответствующая шенгенская виза. Для Сан-Марино и Ватикана – следует обращаться за итальянской визой, для посещения Княжества Монако (ассоциированное с Францией государство) – одно из привлекательных для туристов мест, требуется «стандартный шенген», и обеспечивает его французская сторона.

Таким образом, рассмотрены разные варианты осуществления визового обеспечения российских участников международных спортивных мероприятий. Отдельно надо отметить такую возможность как наличие многократной шенгенской визы с продолжительным сроком действия, так называемая «мультивиза», которая позволяет снять заботы об оформлении документов для последующих посещений европейских стран.

Литература:

1. Баландина Ю.Ю. Историко-политическая специфика испанских городов на севере Африки: автореф. дисс. ... канд. ист. наук. – М.: РУДН, 2003. – 23 с.
2. Золотов М.И., Платонова Н.А. Вапнярская О.И. Экономика массового спорта. – М.: Физическая культура, 2015. – 299 с.
3. Кузнецова М.В. Проблема Гибралтара в испано-британских отношениях в начале XXI века: автореф. дисс. ... канд. ист. наук. – М.: МГИМО, 2015. – 28 с.
4. Лазарев С.Е. Основные черты и проблемы шенгенского права // Гражданин и право. – 2016. – № 6. – С. 44-56.
5. Мастерман Г. Стратегический менеджмент спортивных мероприятий. – М.: Национальное образование, 2015. – 501 с.

Об авторах:

Садретдинов Данияр Фагимович, кандидат географических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, sadretdinov.daniiar@yandex.ru

Веселова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, преподаватель, Казанское училище олимпийского резерва, г. Казань, Россия, uvelenus@mail.ru

Мостяков Дмитрий Владиславович, преподаватель, кафедра теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, mostyakov82@mail.ru

Жариков Никита Александрович, магистрант, кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, doberman19991@mail.ru

About the authors:

Daniyar F. Sadretdinov, Candidate of Geographic Sciences, docent, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, sadretdinov.daniiar@yandex.ru

Elena I. Veselova, Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer, Kazan Olympic Reserve School, Kazan, Russian Federation, uvelenus@mail.ru

Dmitry VI. Mostyakov, lecturer, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, mostyakov82@mail.ru

Nikita AI. Zharikov, master's student, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, doberman19991@mail.ru

УДК 659.125.29 Садретдинов Д.Ф., Кузнецова Ю.Н., Веселова Е.И., Жариков Н.А.

Спортивные сооружения Хельсинки как ресурс для российского потребителя туруслуг

Статья посвящена вопросам реализации видов спортивного туризма в Финляндии для жителей России. Рассматривается ресурсный потенциал Хельсинки с позиции инфраструктурной обеспеченности и физико-географической точки зрения. Перечислены основные спортивные сооружения, призванные создать условия для участия в соревнованиях, тренировок, а также для наблюдения за ходом спортивных и развлекательных мероприятий. Отдельная часть статьи посвящена местам концентрации спортивных сооружений. Уделено внимание на необходимость соблюдения формальностей, дающих право на пересечение российско-финляндской границы.

Ключевые слова: потребитель туруслуг, спортивное событие, спортивное сооружение, спортивный туризм, туристская поездка

Daniyar F. Sadretdinov, Julia N. Kuznetcova, Elena I. Veselova, Nikita A.I. Zharikov

Helsinki Sports Facilities as a Resource for the Russian Consumer of Travel Services

The article is devoted to the implementation of sports tourism in Finland for residents of Russia. The resource potential of Helsinki is considered from the point of view of infrastructural security and physical and geographical point of view. The main sports facilities designed to create conditions for participation in competitions, training, as well as for monitoring the progress of sports and entertainment events are listed. A separate part of the article is devoted to the places of concentration of sports facilities. Attention is paid to the need to comply with the formalities that give the right to cross the Russian-Finnish border.

Keywords: consumer of travel services, sports event, sports facility, sports tourism, tourist trip

Одним из явлений глобального масштаба в современном мире является туризм, получивший в XX-XI веках небывалое развитие. Тем не менее, специфика перемещений туристов по регионам мира существенно различается. В первую очередь это связано с уникальным потенциалом и самобытной привлекательностью той или иной территории с определенной концентрацией туристских предложений – туристских ресурсов.

Туристские ресурсы представляют собой природно-климатические, историко-культурные, социально-экономические и другие особенности окружающей среды, которые могут быть предметом заинтересованности туристов и, следовательно, побуждают их к путешествию. Такими мотиваторами становятся объекты естественного или антропогенного происхождения, которые обладают определенной рекреационной ценностью и могут быть использованы в целях организации отдыха, оздоровления или же культурно-просветительского обогащения людей.

Важными ресурсами туризма все чаще в последнее время становятся спортивные объекты, представляющие собой специально построенные сооружения, целенаправленно оборудованные участки местности, предназначенные для занятий физической культурой и спортом, проведения соревнований и культурно-массовых мероприятий. С одной стороны они сами притягивают туристов, а с другой есть вынужденная необходимость привлечения туристов по экономическим соображениям.

Строительство и эксплуатация спортивных сооружений требует значительных материальных и физических затрат, поэтому весьма актуальны вопросы, связанные с окупаемостью [2]. Очевидно, что одним из направлений решения обозначенной проблемы выступает привлечение туристов к посещению площадок как открытого, так и закрытого типа.

Для каждого региона характерен определенный набор спортивных сооружений, что создает специфику туристских ресурсов. Это вызвано разными факторами, побуждающими их возведение, в частности видением спектра форм использования и возможностями эффективной эксплуатации. Часто ввиду того, что туристские ресурсы в мире распределены по-разному, огромное количество туристов путешествуют с конкретными желаниями ознакомиться с новыми для себя подходами к организации спортивной инфраструктуры в других районах. При этом знакомство может проходить в различных целеполаганиях: спортивных, оздоровительных или просто познавательных. Следует подчеркнуть, что отмеченная позиция становится важной составляющей современного туризма. К тому же она играет роль также и при деловых поездках.

Спортивный туризм в ряде стран мира превратился в некое культовое, общенациональное явление. Впрочем, ряд видов спортивного туризма такими показателями отличаться вряд ли могут, так как его развитие напрямую связано с ростом благосостояния граждан.

Среди множества географических векторов спортивного туризма для россиян особое место занимает Финляндия, где существует традиция любительского и профессионального спорта. Страна может гордиться

центрами, где людям доступны новейшие технологии, реализуются знания о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, предлагается к использованию высококласное оборудование, готовы оказать помощь квалифицированные специалисты и, если необходимо, организуется обучение. Отсюда очевидна привлекательность такого ориентира для российского потребителя туруслуг, как мероприятия, проводимые на спортивных сооружениях Хельсинки и его пригородов.

Спортивный туризм развивается. Поездки в Финляндию имеют двойной акцент: собственно на спорте и на туризме как таковом [1]. Тем самым он стал еще более массовым. Люди едут не только увидеть достижения, но и сами стремятся получить острые впечатления. Этому способствует тот факт, что многие финляндские города активно развивают событийный туризм: проводят соревнования, фестивали, а также организуют выступления выдающихся исполнителей.

Район Хельсинки интересен многим категориям потребителей туруслуг. Из России на мероприятия отправляются туристы с разным достатком. Но, если говорить об увлечениях активного характера, то требуются определенные финансовые вложения, так как поездки, экипировка, тренировки – довольно затратные акты.

Столичный район Финляндии имеет все предпосылки для осуществления событийного туризма, предполагающего в том числе посещение спортивных объектов и проводящихся в них мероприятий. В соответствующих целях туроператоры производят формирование пакетов турпродуктов.

Далее остановимся на вопросе, какие же спортивные сооружения Хельсинки определяют потоки туристов из России. Одна из известнейших достопримечательностей Хельсинки – комплекс, сформировавшийся вокруг Олимпийского стадиона, яркого образца архитектурного стиля функционализма. Своеобразным фокусом комплекса является знаменитая башня М. Ярвинена, высотой 72 м 71 см, возведенная в честь рекорда в метании копья на Олимпийских играх 1932 года [3]. В программу экскурсии на стадион непременно включается посещение этого своеобразного символа данного спортивного сооружения. Сам же стадион построен в 1934-38 годах по проекту архитекторов Ю. Линдегрена и Т. Янтти стал базовым объектом Олимпиады 1952 года. В дальнейшем он принимал Чемпионат мира по хоккею с мячом в 1957 году, Чемпионаты Европы по легкой атлетике в 1971, 1994 и 2012 годах, Чемпионат мира по легкой атлетике в 1983 и 2005 годах. Стадион является домашней ареной сборной команды Финляндии по футболу. В здании стадиона размещается музей финского спорта, а в северной части стадиона находится очень популярный у российских туристов Стадион хостел. В составе комплекса также футбольный стадион Сонера и несколько футбольных полей. Вместе с этими объектами располагается не менее легендарный ледовый дворец Хельсинки, который до открытия Хартвал арены, играл роль главной ледовой площадки столицы. После открытия многофункциональной крытой Хартвал арены, приуроченной к Чемпионату мира по хоккею 1997 года, который в последующем принял еще два Чемпионата мира – в 2003 и 2012 годах, основной поток любителей хоккея устремился в северную часть Хельсинки. Если есть желание посетить игры одного из лидеров регулярного Чемпионата Финляндии по хоккею с шайбой команды Йокерит, то туристы устремляются тоже сюда, так как она является домашней ареной данной команды. Арена, принимавшая в 2007 году Евровидение, является постоянно действующей концертной площадкой. Немало российских любителей фигурного катания посетили Хартвал арену в 1999 и 2017 годах во время Чемпионата мира по фигурному катанию.

Еще один весьма привлекательный для любителей хоккея объект находится в западном пригороде столицы – в Эспоо, где фокусом выступает Эспоо Метро Арена – многофункциональное концертно-спортивное сооружение, где, например, проводился Чемпионат мира по хоккею 1999 года среди женских команд.

Самым большим количеством спортивных объектов закономерно обладает столица Финляндии – город Хельсинки, в котором вместе с пригородами проживает около 25% населения страны, и поэтому различные спортивные действия можно наблюдать по всему городу. В Хельсинки популярно такое явление как спортивные парки и фитнес-отели. Например, весьма примечателен масштабный парк развлечений Super Park, находящийся в северном пригороде Хельсинки – Вантаа. Этот комплекс, состоящий из трех тематических зон – игровой арены, уголка приключений и зала фристайла – прекрасное место для времяпрепровождения как самих горожан, так и туристов, приезжающих на отдых в Хельсинки с детьми.

Отметим, что зимой ежегодно в городе прокладывается до 200 км лыжных трасс, а летом неизменной популярностью пользуется SUR-серфинг – серфинг на доске с веслом. По-прежнему в тренде катание на байдарках и катамаранах, что объясняется приморским положением столицы. В качестве всесезонного развлечения туристы ценят возможность ползать по специально оборудованным искусственным альпинистским сооружениям.

Российские туристы проявляют особый интерес к такому виду спорта как гольф, причем именно в своих поездках в Финляндию, так как там дешевле играть в эту игру, чем у себя дома из-за дотационной поддержки со стороны финской госказны. Таким образом, эта игра стала доступна всем – и самим финнам, и их гостям. Уникален в Финляндии фрисби-гольф (диск-гольф), полюбившийся населению. Россияне тоже успели оценить этот вид развлечения, в котором сочетаются ловкость, физическое развитие в целом и эмоциональность.

Итак, с очевидностью констатируем, что развитие спортивного туризма россиян в таком направлении как Финляндия является фактом закономерным и легко объяснимым благодаря рекреационно-ресурсному потенциалу принимающей стороны, территориально-транспортной доступности, исторически сложившимся тесным культурным и экономическим связям между государствами.

Несмотря на множество позитивных моментов, в целом все еще сложно оценить сегменты рынка спортивного туризма. Популярность отдельных видов спортивного туризма нестабильна – она, то растет, то падает. Это связано с графиком проведения мероприятий. Так после крупных спортивных форумов популярность занятия теми или иными видами спорта заметно возрастает.

Часто посещение спортивных сооружений и мероприятий – семейное и коллективное развлечение. Поэтому данное удовольствие зачастую приурочивается к отпуску и каникулам, когда создается своеобразная семейная или корпоративная команда.

Спортивные события, которые россияне посещают, происходят в Хельсинки часто. Но для российских представителей, соревнующихся в различных спортивных турнирах, участников учебно-тренировочных сборов для легального въезда на территорию Финляндии требуется оформление визы, позволяющей гражданину России пересечение государственной границы. В то же время для лиц, имеющих регистрацию в приграничных регионах России, стало нормой иметь многократную визу, выданную финляндской стороной жителям северо-западного региона России.

Таким образом, столица Финляндии – один из значимых ориентиров российского потребителя туруслуг. Многие любители спорта, ощутившие вкус к путешествиям, приезжают в Хельсинки за новыми впечатлениями. Отсюда очевидна перспективность дальнейшего развития сотрудничества России и Финляндии в сфере физической культуры, спорта и туризма. При любом подходе к реализации спортивно-туристических интересов и потребностей россиян, Финляндия и ее столица традиционно остаются местом с большим потенциалом и возможностями роста.

Литература:

1. Артёмова Е.Н., Козлова В.А. Основы гостеприимства и туризма. – Орел: ОрелГТУ, 2005. – 116 с.
2. Смирнов П.Г., Усольцев С.Л. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: строительство, эксплуатация, экономика и менеджмент. – Тюмень, Вектор Бук, 2006. – 445 с.
3. Страны и народы: Науч.-попул. геогр.-этногр. изд. в 20-ти т. Зарубежная Европа. Общий обзор. Северная Европа. – М.: Мысль, 1981. – 269 с.

Об авторах:

Садретдинов Данияр Фагимович, кандидат географических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, sadretdinov.daniiar@yandex.ru

Кузнецова Юлия Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, knopjul@mail.ru

Веселова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, преподаватель, Казанское училище олимпийского резерва, г. Казань, Россия, uvelenus@mail.ru

Жариков Никита Александрович, магистрант, кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия, doberman19991@mail.ru

About the authors:

Daniyar F. Sadretdinov, Candidate of Geographic Sciences, docent, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, sadretdinov.daniiar@yandex.ru

Julia N. Kuznetcova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology in the field of Physical Culture and Sports, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia, knopjul@mail.ru

Elena I. Veselova, Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer, Kazan Olympic Reserve School, Kazan, Russian Federation, uvelenus@mail.ru

Nikita A.I. Zharikov, master's student, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russian Federation, doberman19991@mail.ru

УДК 796.344

Сафонова А.В., Фан Цзин

Основные нарушения в состоянии здоровья студенческой молодежи КНР

В последнее время состояние здоровья современной молодёжи снижается, и причины этого явления являются одной из актуальных тем для исследования. В то же время, здоровье студентов играет важную роль для социального развития страны. В данной статье анализируются основные факторы, препятствующие нормальному развитию физического здоровья студентов. Основой для анализа являются данные о привычках, особенностях физического развития, организации занятий по физическому воспитанию в университетах, дополнительных (внеуниверситетских) спортивных мероприятиях, а также состояние спортивной инфраструктуры университетов. Данные, приведённые в статье могут быть использованы для разработки теоретических и практических мер по улучшению физической подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, факторы влияния, нарушения

Asja V. Sazonova, Fang Jing

Major Health Problems Student Youth of the PRC

Recently, health and physical state of modern youth has been declining, and the reasons for this phenomenon are one of the most pressing topics for research in the relevant scientific community. From existing sources, we can find out that indicators such as strength, stamina, speed, flexibility and other important parameters of the physical condition of students are continuously decreasing. At the same time, the health of students plays an important role for the general social development of the country. This article analyzes the main factors that prevent the normal development of students' physical health. The analysis bases on the data regarding habits, characteristics of physical development, organization of physical education classes at Chinese universities, additional sports events, as well as the state of the sports infrastructure of universities. The data given in the article can be used to develop theoretical and practical measures to improve the physical condition of Chinese university students.

Keywords: students, physical state, influencing factors, disorders

Результаты современных исследований показывают, что показатели силы, выносливости, реакции и другие параметры физического развития китайских студентов заметно снижаются. Также увеличивается количество студентов с избыточным весом и низкими показателями на тестах по объёму лёгких [3, с.102]. Для Китая студенты и молодёжь являются главной опорой для успешного социально-экономического прогресса нации, поэтому глобальное снижение показателей физической подготовки студентов может привести к кризису развития страны. Среди основных факторов, негативно влияющих на состояние физического развития студентов мы можем выделить следующие:

1) Вредные бытовые привычки и нездоровый образ жизни.

В китайских университетах учебная среда менее напряжённая, чем в средних школах, студенты меньше подвержены стрессам и имеют больше свободного времени, однако они не всегда умеют правильно им распоряжаться. Отсутствие культуры здорового образа жизни в студенческой среде приводит к тому, что многие молодые люди снижают физическую активность до опасного минимума: практически не выходят из общежития, проводят много времени за компьютерными играми, непрерывно переписываются в мессенджерах, просматривают развлекательный контент в соответствующих приложениях. Учитывая наличие определённой академической нагрузки и бесконтрольное увлечение онлайн-контентом и гаджетами, студенты постепенно теряют умение распределять время между учёбой и отдыхом, что приводит к серьёзным нарушениям сна и иммунитета. Некоторые студенты из-за нарушений сна и ухудшения самочувствия начинают пропускать занятия, что ведёт к снижению академической успеваемости. Также многие студенты, оказываясь недостаточно подготовленными к самостоятельной жизни, начинают неправильно питаться, курить и употреблять алкоголь. Если такой нездоровый образ жизни становится постоянным и формируется как привычка, у студентов начинается развиваться системный дефицит витаминов и микроэлементов, снижается зрение, внимательность, ухудшаются когнитивные способности, и, конечно, физические показатели.

2) Недостаточный уровень понимания важности физических упражнений для здорового развития организма

Большинство современных взрослых людей знают, что физические упражнения помогают улучшить не только внешний вид тела и физические показатели, но и состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Однако многие студенты китайских вузов имеют негативные предубеждения в отношении физических упражнений и их пользы. Например, многие студенты не принимают эстетического образа атлетического тела с большим количеством рельефных мышц, предпочитая более «изящное» худощавое телосложение. Из-за подобных предубеждений многие девушки и даже некоторые юноши сознательно избегают физической активности, направленной на развитие и укрепление мышц, нерегулярно питаются и даже принимают препараты

для похудения, доводя свой организм до истощения. Также существуют студенты, которые сравнительно регулярно занимаются физическими упражнениями, однако делают это неправильно, не соблюдая необходимые техники и ограничения. Несоблюдение техники выполнения упражнений нередко приводит к травмам, что впоследствии снижает мотивацию и заинтересованность студентов в занятиях спортом.

3) Количество учебных часов на занятия по физическому воспитанию в университетах распределено неравномерно, продолжительность и периодичность занятий недостаточна, как и интенсивность упражнений

В большинстве вузов Китая количество учебных часов по дисциплине «физическое воспитание и спорт» минимально. Физическая культура является обязательным предметом только на 1 и 2 курсах, а регулярность занятий составляет всего лишь 1 раз в неделю (продолжительность занятия 90 минут) [2, с.8]. Также, несмотря на то, что в рамках данного учебного предмета можно выбрать одну или несколько из множества спортивных дисциплин и активностей, обычно студенты думают лишь об оценке на итоговом экзамене и выбирают самые простые и малоактивные виды спорта, что по сути обесценивает первоначальное значение физической культуры. Занятия проводятся только 1 раз в неделю, что является недостаточным для нормального физического развития и видимого улучшения физической формы тела, учитывая сидячий образ жизни большинства студентов. Эффект от выполнения упражнений проявляется лишь в течение непродолжительного периода, и после завершения обязательного курса физической культуры весь достигнутый прогресс стремительно теряется. Это усугубляется тем, что на 3 и 4 курсах университета физическая культура не является обязательным предметом. Конечно, студенты могут выбрать фитнес или какой-либо другой вид спорта в качестве факультатива по выбору, но, как правило, они этого не делают из-за постоянно увеличивающейся академической нагрузки, написанием дипломной работы, поиском стажировки или подготовки к вступительным испытаниям в магистратуру. По этим причинам большинству студентов старших курсов становится всё труднее находить время для физических упражнений, а для студентов, у которых так и не сформировалась привычка к регулярной физической активности, занятия спортом и вовсе становятся практически невозможными.

4) Объективные трудности при включении внеурочных спортивных мероприятий в расписание студентов за счёт нерационального распределения свободного времени и проблем спортивной инфраструктуры университетов

Внеурочные спортивные мероприятия своего рода расширением и дополнением университетской программы по физическому воспитанию и неотъемлемой частью жизни любого китайского университета. Согласно официальному политическому курсу Китая, «высшие учебные заведения страны обязуются усилить контроль за выполнением программы по физическому воспитанию молодёжи, а также включить спортивные мероприятия в обязательный учебный план, чтобы каждый студент выполнял обязательную норму физической активности не менее трёх раз в неделю» [4, с. 128]. Однако данное предписание имеет прямо противоположный эффект. Из-за особенностей учебной программы в самих вузах (к примеру, большое количество учебных курсов по выбору, за счёт чего студенты в одной группе могут учиться по совершенно разному расписанию) очень трудно организовать спортивные мероприятия, в которых одновременно сможет участвовать большое количество студентов. Даже если такие мероприятия будут включены в обязательную программу, из-за особенностей расписания они могут проводиться только в утреннее или вечернее время, когда у многих учащихся уже есть другие дополнительные занятия. Помимо этого, нехватка оборудованных площадок для спортивных занятий также создаёт трудности при включении подобных мероприятий в основное расписание студентов. Вместе с неравномерным распределением количества свободного от обязательных учебных занятий времени, этот фактор создаёт дополнительные трудности при организации внеурочных спортивных мероприятий, что ведёт не только к невыполнению задач, поставленным руководством страны, но и к фактическому ухудшению физических качеств целого поколения китайской молодёжи. Помимо этого, во многих университетах спортивные мероприятия вытесняются из свободного времени студентов клубами по интересам, подработкой, учебной практикой и другими видами деятельности, поэтому в конечном итоге они даже не задумываются о том, как включить спортивные активности в и без того перегруженное расписание.

5) Физиологические факторы физического развития и здоровья китайских студентов

Время учёбы в университете, как правило, является завершающим этапом роста и физического развития молодого организма. По мере дальнейшего взросления, функции различных органов и систем человеческого тела постепенно ослабевают, что при отсутствии регулярных занятий после определённого возраста неизбежно приводит к стремительному ухудшению физической формы. С наступлением такого возраста, отсрочить естественное старение организма можно лишь с помощью различных видов физических упражнений. Показатель физической силы человека имеет неразрывную связь с возрастом. Для большинства молодых людей, не занимающихся спортом профессионально, рост физической силы замедляется к 18-25 годам. Если в этом возрасте физическая активность будет недостаточной, показатели силы и выносливости будут снижаться гораздо быстрее. Что касается гибкости тела, в указанном возрасте постепенно снижается пластичность мышц, укорачиваются нетренированные связки и уменьшается диапазон движений в суставах. Без регулярной физической активности показатель гибкости также будет заметно снижаться. Наконец, в течение 18-22 лет происходит наиболее интенсивное развитие мышц дыхательной системы, поэтому в данный период особенно важно сочетать упражнения на выносливость и силу с аэробной гимнастикой, так как правильное дыхание способствует более высокой эффективности физических нагрузок [5, с.147].

6) Тенденция к использованию спортивных сооружений университетов как общественных спортивных площадок и ограничения по разрешённым местам для спортивных сооружений

На сегодняшний день многие стадионы и спортивные залы китайских университетов реконструированы

и модернизированы, практически в каждом вузе есть как открытый, так и крытый стадионы. Однако проблема заключается в том, что многие современные стадионы предназначены только для ежедневных тренировок и занятий студентов, которые специализируются на изучении физического воспитания и спортивных дисциплин. Как в будние, так и в выходные дни, на хорошо оборудованных стадионах, как правило, нет свободных мест. Кроме того, ежегодные затраты университетов на восстановление и поддержание инфраструктуры стадионов и спортивных площадок достаточно велики, поэтому некоторые университеты вынуждены периодически сдавать стадионы в аренду и, кроме того, устанавливают почасовой тариф оплаты посещения стадионов по выходным дням [1, с.101]. Всё это приводит к нехватке спортивных площадок для регулярных занятий самих студентов и является заключительным негативным фактором влияния на современное состояние физической подготовки китайских студентов, рассмотренным в данной статье.

Литература:

1. Ван Сянцюань. Исследование состояния физической подготовки студентов китайских университетов. [D]. Университет Цзилинь, 2018.
2. Ся Юэ. Исследование мер по предотвращению снижения физической подготовленности студентов [J]. Современная спортивная наука и технологии, 2018, 8 (05): 8-9.
3. У Юйюань. Анализ факторов, влияющих на постоянное снижение уровня физической подготовки студентов. [J]. Журнал Педагогического университета Чжанчжоу (редакция для естественнонаучного профиля), 2011, 24 (04): 98-101.
4. Чен Хан, Ся Гаоянь. Факторы влияния и меры воздействия на состояние физической подготовки студентов колледжа [J]. Гуаньли гуанча, 2018 (15): 128-129.
5. Ян Цзинъи, Сюй Цзюньхуа. Техника физических упражнений [M]. Пекин: Higher Education Press, 2010.

Об авторах:

Сазонова Ася Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, учреждение образования «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь, sazonov911@mail.ru

Фан Цзин, аспирант, учреждение образования «Белорусский педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

About the autors:

Asia Vi. Sazonova, Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Docente, Belarusian State Pedagogical University Named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, sazonov911@mail.ru

Van Liin, aspirant, Belarusian State Pedagogical University Named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

ISSN 2713-2730



9 772713 273002 >