

Дисциплина “Иностранный язык” самым тесным образом связана с дисциплинами профессионального цикла. Эта связь имеет, преимущественно, предметно-содержательный характер. Посредством иностранного языка студенты имеют возможность получать знания по изучаемому направлению и профилю подготовки, читая специальную литературу на изучаемом языке. Так, в рамках освоения курса делового общения на иностранном языке (1 этап УК-4) студенты получают базовые знания о маркетинге, рекламной индустрии, экономике предприятий, ведении предпринимательской деятельности, изучают иноязычную терминологию по данным аспектам, что дает им возможность работать с иноязычными источниками информации и применять полученные способности при освоении 3 этапа УК-4 (дисциплина “Маркетинг”).

В свою очередь, знания, умения и навыки, освоенные бакалаврами направления подготовки “Производственный менеджмент” в процессе формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, являются

необходимым условием достижения уровня коммуникативной компетенции, который требуется для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности или учебно-профессиональной деятельности в магистратуре.

Такой подход к организации обучения в высших учебных заведениях меняет отношения и характер взаимодействия между отдельными дисциплинами: теперь мета-предметность знаний, умений и навыков должна стать более выраженной, что и должно быть отражено в рабочих программах.

Список литературы

1. Путиловская Т.С. Концепция обучения иностранному языку в управленческом образовании. Монография. – М.: ГУУ, 2014, - 115с.

2. Современные средства оценивания качества иноязычной компетенции: теория и практика. Сороковых Г.В., Жаркова Т.И., Герасимова А.М., Вишневская Е.М., Иванова Н.В., Кутепова О.С., Волкова Н.С., Бобунова А.С. Монография / Под науч.ред. Г.В. Сороковых, Т.И. Жарковой. – М.: УЦ “Перспектива”, 2019. – 280 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ВУЗЕ

Лыженкова Рита Станиславовна
старший преподаватель кафедры Физическая культура и спорт
Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
г. Иркутск

DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2019.2.43.12](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2019.2.43.12)

APPLICATION OF THE PILATES SYSTEM FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE UNIVERSITY

Lyzhenkova Rita Stanislavovna
senior teacher of the Physical culture and sport department
Irkutsk State Transport university
Irkutsk

АННОТАЦИЯ

Цель: Изучить влияние системы Пилатес на студентов ИрГУПС специальных медицинских групп и выявить её эффективность.

Метод: анализ литературных источников по данной теме, проведение исследования (опрос).

Задачи: изучить литературу, связанную с данной проблематикой. Исследовать эффективность данной системы, проведя тестирования у обучающихся ИрГУПС специальных медицинских групп. Оценить важность системы Пилатес для студентов ИрГУПС специальных медицинских групп.

Несмотря на большое количество работ, посвященных проблемам здоровья студентов, изучению занятий по физической культуре в специальных медицинских группах освещено недостаточно. Тем не менее, эта проблема требует тщательного изучения. Студенты находятся постоянно в напряженном состоянии, из-за огромного темпа в учебе, темпа жизни при этом еще и имея иногда проблемы со здоровьем. Применение системы Пилатес идеально подходит на занятиях в специальных медицинских группах. Также, можно предположить, что система Пилатес содержит хорошее мнение о себе среди студентов ИрГУПС специальных медицинских групп, и покажется весьма эффективной для внедрения ее в занятия физической культурой.

ANNOTATION

Objective: To study the effect of the Pilates system on IrGUPS students of special medical groups and to identify its effectiveness.

Method: analysis of literary sources on this topic, conducting research (survey).

Tasks: To study the literature related to this issue. Investigate the effectiveness of this system by testing the special medical groups of IrGUPS students. Assess the importance of the Pilates system for IrGUPS students of special medical groups.

Despite the large number of works devoted to the problems of students' health, the study of physical education classes in special medical groups is not sufficiently covered. However, this problem requires careful study. Students are constantly in a tense state, because of the enormous pace in their studies, the pace of life while still having sometimes health problems. The use of the Pilates system is ideal for classes in special medical groups.

Also, it can be assumed that the Pilates system contains a good opinion of itself among IrGUPS students of special medical groups, and will seem very effective for introducing it into physical culture.

Ключевые слова: студенты, здоровье, система Пилатес, физическая культура, специальная медицинская группа.

Key words: students, health, Pilates system, physical culture, special medical group.

Студенчество является социальной группой, для которой вопрос о формировании здорового образа жизни является самым актуальным. Каждодневные многочасовые занятия и вузовская нагрузка вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. Так же с каждым годом растет число студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Каждый студент должен понимать, что посещение занятий физической культуры необходимо не только для того, чтобы поддерживать свое состояние здоровья в тонусе. Поэтому ВУЗам необходимо уделять внимание не только на спортивную деятельность, но и физкультурно-оздоровительную.

Вопросы, связанные с физическим воспитанием студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, на сегодняшний день можно считать актуальными, так как с каждым годом количество таких студентов увеличивается. И для занятий ФК с такими людьми требуется особая система.

Такая методика должна выводить задачи укрепления, сохранения и коррекции здоровья. Под данное описание как нельзя лучше система Пилатес, ведь её главное преимущество заключается в том, что она исходит из возможностей занимающихся, что неимоверно важно, ведь развитие у каждого студента имеет свои пределы физических возможностей. В данном исследовании нуждаются как проблемы специальных медицинских групп, так и система Пилатес, которая в теоретическом плане может использоваться для занятий физической культурой. [1,2,7]

По мнению автора, система Пилатес представляет собой упражнения, направленные на укрепление мускулатуры всего тела и позвоночника. Все упражнения делаются достаточно медленно, плавно, и требуют от себя полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Изучая литературу, можно увидеть, что занятия по методу Пилатес так же, укрепляют мышцы, улучшают баланс и координацию и помогают справиться со стрессом. [6 стр. 120]

Ключевым моментом системы являются определенные позы, дыхание и специфическая нагрузка на такие группы мышц, которые обычно остаются слабо задействованными. В этой методике необходимо придерживаться определенным принципам: концентрация, контроль, дыхание, плавность движений, точность, индивидуализация и регулярная практика. [5 стр. 10]

Также стоит отметить, что Пилатес представляет собой определенный вид гимнастики, не имеющий ограничений ни по полу, ни по возрасту, ни по уровню физической подготовленности. А это говорит о том, что методика имеет индивидуальный

характер к каждому занимающемуся. Система Пилатес применима к большинству людей, несмотря на болезни. [1 стр.29]

Как мы видим, студенческий темп жизни сопровождается очень высоким эмоциональным и умственным напряжением, в связи с крупным объемом учебы. Вместе с этим существует низкий уровень двигательной активности, ведь студенту постоянно приходится находиться в сидячем положении. Отсюда появляются перегрузки и усталость, обусловленные в основном неправильной осанкой, мышечным дисбалансом и нерациональным дыханием. [6 стр.121]

Поэтому необходимо в сегодняшней системе обучения сделать акцент на занятиях физической культурой. Важно понимать, что главную идею занятий должно составлять их содержание, качество и эффективность тренировок. [4 стр.25]

Крайне важно подобрать для студентов универсальную систему тренировок, которая могла бы стать альтернативой существующей системе занятий. Особенно это касается студентов, входящих в специальные медицинские группы. В отличие от обычных студентов, студенты специальных медицинских групп попадают в эту группу в связи с каким-либо заболеванием, которое не позволяет ему принимать стандартные физические нагрузки. Опираясь на принципы системы Пилатес можно предположить, что данная система могла бы иметь место в среде студентов специальных медицинских групп. Преимущество системы Пилатес, заключается в отсутствии ударной нагрузки по организму и в комплексной проработке глубоких и поверхностных мышц. Система использует принцип «статических нагрузок», то есть нагрузки производятся не путем многократных повторений одного и того же упражнения, а максимальным качеством одного повтора упражнения. Это позволяет добиться видимого эффекта, не применяя излишней нагрузки на организм. [2 стр.26]

Также Пилатес предусматривает индивидуальную нагрузку на каждого из занимающихся, что дает возможность каждому студенту развивать свои силы и возможности и работать над улучшением самого себя.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать предположение о том, что система Пилатес представляет хорошую альтернативу текущим занятиям для студентов специальных медицинских групп, так как она является безвредной для организма и вполне может оказать положительное влияние на психофизическое состояние обучающегося, что как раз ведет за собой некоторую медицинскую реабилитацию, которая крайне необходима студентам, имеющим какие-либо заболевания.

Чтобы добиться, поставленной цели было проведено исследование. В нем приняли участие

студенты ИрГУПС специальных медицинских групп разных курсов и факультетов, в количестве 100 человек, из которых 59 девушек и 41 юноша. Тестирование проводилось в период с 8 апреля по 10 мая 2019 года.

На первый вопрос «Знакомы ли вы с системой «Пилатес»?» 44.1% девушек ответили, что знакомы с данной системой. 30.5% сказали, что знают немного о ней. 18.6% студенток «где-то слышали» о «Пилатесе» и лишь 6.8% практически не знакомы с такой системой. Ответы юношей на первый вопрос: 51.2% не знакомы с системой «Пилатес». 26.8% ответили, что знают о данной системе крайне мало, а 21.9% лишь «где-то слышали» о «Пилатесе». 2.4% студентов знакомы с данной системой.

На второй вопрос «Занимались (или пробовали заниматься) ли вы «Пилатесом» на занятиях физической культурой?» 54.6% опрошенных девушек ответили положительно, а остальные 45.4% имели обратный ответ. Все юноши ответили на второй вопрос единолично: никто не занимался данной системой на занятиях физической культурой.

В третьем вопросе «Как вы себя чувствуете после занятий «Пилатесом»?» 59.3% опрошенных студенток ответили «Нормально». О хорошем самочувствии сообщают 32.2% девушек. «Не очень хорошо» чувствует себя 6.8% опрошенных и 1.7% ответил «плохо».

На четвертый вопрос «Помогает ли «Пилатес» развиваться вам физически?» 45.8% девушек ответили о положительном, но небольшом влиянии. По 27.1% имеют ответы «Да» и «Никакого прогресса».

На пятый вопрос «Как вы рассматриваете идею о том, чтобы ввести «Пилатес» как основную программу для проведения занятий по физической культуре для специальных медицинских групп?» 33.9% девушек ответили положительно. 32.2% ответили, что им все равно. 22% обучающихся посчитали данную идею возможной. И 11.9% наотрез отказались от предложенной задумки. 53.7% опрошенных юношей не согласны с этой позицией. 19.5% ответило, что им все равно и 17.1% посчитали такую идею возможной. И 9.8% согласны с данной задумкой.

Исходя из ответов на вопросы можно понять, что большая часть девушек не против видеть Пилатес, в качестве основной программы для занятий физической культурой для специальных медицинских групп. Это можно обосновать тем, что данная система имеет положительное мнение о себе, среди обучающихся и является весьма актуальной. У студенток есть заинтересованность в данном направлении, что повышает их мотивацию к занятиям, а вследствие чего и качество таких занятий будет гораздо лучше. Среди юношей практически нет тех, кто был бы за то, чтобы Пилатес был в качестве основной программы для занятий физической культурой для специальных медицинских групп. Но эта ситуация вполне объяснима. Система Пилатес не очень известна среди юношей и не представляет для них какого-либо интереса. Их вполне устраивает сегодняшняя программа, которой пользуются

преподаватели для проведения занятий по физической культуре и они не видят смысл ее менять.

Только стоит отметить тот факт, что физическая активность тесно связана с умственной, поэтому ее очень важно поддерживать. И система Пилатес, в отличие от других систем, наиболее эффективна в данном вопросе.

Собрав воедино все преимущества системы Пилатес можно сделать вывод, что она является неплохой альтернативой занятиям физической культурой для студентов, имеющих специальную группу по своему здоровью. Большая часть девушек знакома с системой Пилатес и, как показывают результаты исследований, она хорошо работает как альтернатива имеющимся на сегодняшний день практикам занятий по физической культуре и тем самым теоретически может применяться как основная программа для проведения занятий по физической культуре для специальных медицинских групп у девушек.

Подводя итог, можно сказать, что в теоретическом плане система Пилатес является весьма неплохим вариантом, который можно опробовать в качестве основной программы для проведения занятий физической культуры со студентами, имеющими какие-либо заболевания. Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточном уровне студентов упражнений и систем использования в физическом воспитании тренировок, являющихся эффективными средствами оздоровления и восстановления. Успешное освоение вузовской программы во многом определяется состоянием здоровья студентов, их психической и физической работоспособностью. В связи с этим роль двигательной активности студентов возрастает. Известно, что снижение объема, интенсивности двигательной активности снижает умственную работоспособность, отрицательно влияет на состояние здоровья организма.

Литература:

1. Гаджиев Д.М. «Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы на основе методики пилатес»/ Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.//2018.-№1.-с.27-34.
2. Глухова М.Е. «Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» и «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток»/ Ukrainian Journal of Ecology.// 2015.- №1.- с.24-27.
3. Деркач Т.В. «Использование системы физических упражнений «пилатес» со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки»/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. //2008.- №4.-с.1-4.
4. Ильницкая.С. «Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в А физическом воспитании студентов»/ Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.// 2014. -№2.-с.25-32.

5. Исмиянов В.В. «Глава I. Пилатес»/Физическое воспитание студентов на основе видов аэробики.//2012.-с.10-12.

6. Журова И.А. «Основные принципы пилатеса на оздоровительных занятиях в вузе»/ Интерэкспо Гео-Сибирь. //2016.- №2.-с.120-123.

7. Каерова Е.В. «Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья»/ Территория новых возможностей./ 2017.- №1.-с.168-190.

8. Козина Ж.Л. «Влияние комплексного применения оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса на уровень функциональных возможно-

стей студентов» / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.// 2014.- №1.-с.24-30.

9. Козина Ж.Л. «Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов» / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.// 2014.- №3- с.31-36.

10. Олейник А.Е. «Физкультурно-оздоровительная направленность занятия Пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде» /Ученые записки университета Лесгафта.// 2018. -№6.-с.139-143.

УДК: 371

ЗНАЧЕНИЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В РАЗВИТИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сафонова Лидия Владимировна

Педагогический институт

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» (г.Якутск)

кандидат педагогических наук, доцент

Неустроева Анна Николаевна,

заведующий кафедрой начального образования Педагогического института Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» (г.Якутск)

АННОТАЦИЯ:

В статье представлено обоснование использования моделирования в учебной деятельности как наиболее эффективного средства развития понятийного, теоретического мышления младших школьников, раскрыты существенные теоретические основания понятия моделирование в психолого-педагогической литературе, что еще раз акцентирует важность системного применения и включения моделирования в процесс освоения образовательной программы учащимися.

Ключевые слова: моделирование, теоретическое мышление, модель, младшие школьники, развитие мышления, понятийное мышление.

ANNOTATION:

The article presents the rationale for the use of modeling in educational activities as the most effective means of developing conceptual and theoretical thinking of younger schoolchildren, reveals the essential theoretical foundations of modeling concept in the psycho-pedagogical literature, which emphasizes the importance of systemic application and inclusion of students in the educational program.

Keywords: modeling, theoretical thinking, model, younger students, the development of thinking, conceptual thinking.

Обсуждая вопрос развития психологических механизмов теоретического мышления как внутренней основы учебной деятельности, нельзя обойти стороной вопрос рассмотрения такого метода как моделирование или оперирование моделями, так как именно в них ярко проявляется целенаправленность на формирование теоретических понятий. Прежде чем начать речь о теоретическом мышлении, необходимо определить отличие теоретического мышления от эмпирического. И в этом смысле именно выполнение действий с моделями может помочь в осмыслении данного отличия. Так, эмпирическое мышление опирается на демонстрационную, описательную наглядность, позволяющую фиксировать **внешние**, непосредственные свойства вещей. Теоретическое же отношение использует моделирование как средство выделения и

фиксации **внутренних** отношений изучаемых вещей.

Хотелось бы остановиться на содержании моделирования как учебного действия, чтобы охарактеризовать значение данного понятия, которое было определено основоположниками теории развивающего обучения в отечественной литературе. В практической работе учителя не всегда до конца осмысливают место и роль моделирования как метода в развитии мышления ребенка с теоретической точки зрения, не могут пояснить смысловой нагрузки элементов моделирования с 1 класса. Именно с этой целью мы определили для себя проанализировать труды наших исследователей, которые были сформулированы в середине прошлого века и стали нормой в практике работы современных педагогов, но их теоретические положения нередко незаслуженно забыты.