

4-1 (96). – С. 49–58.

4. Карпов, В.Ю. Формирование компетентности специалиста на основе инновационных подходов к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» / В.Ю. Карпов, Н.М. Лапина, Е.Д. Бакулина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 11 (129) – С. 121–126.

5. Токарева, Е.А. Пути повышения качества подготовки специалистов спортивного профиля / Е.А. Токарева, В.Ю. Карпов // *Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи: материалы всероссийской студенч. науч.-практ. конф.* – Москва, 2016. – С. 167–171.

6. Эффективность формирования компетенций по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» обучающихся управленческой направленности / А.С. Болдов, С.А. Фирсин, А.В. Гусев, Ю.Б. Кашенков // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2020. – № 1. С. 30–36.

REFERENCES

1. Belotserkovets, E.A. and Karpov, V.Yu. (2008), “Prospects for modernization of modern educational systems of physical education based on the integration of the national physical culture and sports”, *Physical culture, sports, science and practice*, No.3, pp. 51–54.

2. Karpov, V.Yu. (2005), “The influence of the physical culture and sports experience of students on their adaptation to studying at the university”, *Physical culture: education, learning, training*, No. 1, pp.43.

3. Karpov, V.Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.

4. Karpov, V.Yu., Lapina, N.M. and Bakulina, E.D. (2015), “Forming of competence of the specialist on the basis of innovative approaches to teaching discipline “The theory and a technique of physical culture””, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, Vol. 129, No. 11, pp. 121–126.

5. Tokareva, E.A. and Karpov, V.Yu. (2016), “Ways to improve the quality of training specialists in sports profile”, *Physical culture and sport in inclusive education of children and student youth: Materials of All-Russian students scientific and practical conference*, Moscow, pp. 167–171.

6. Boldov, A.S., Firsin, S.A., Gusev, A.V. and Kashenkov, Yu.B. (2020), “Efficiency of the formation of competencies within the discipline ‘Elective course of physical education’ of students-managers”, *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp. 30–36.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2021

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Николай Александрович Ермаков, доцент, Сергей Сергеевич Сидоров, старший преподаватель, Роман Викторович Дерешев, старший преподаватель, Вера Алексеевна Володеева, доцент, Александр Васильевич Козлов, доцент, Елена Анатольевна Чанчаева, доктор биологических наук, профессор, Горно-Алтайский государственный университет

Аннотация

Подход к формированию концепции о здоровье должен базироваться на принципах практической деятельности. Для этого в образовательном процессе рекомендуется применение метода проектов, который позволяет сформировать здоровьесберегающую компетентность через научно-исследовательский деятельность при получении необходимых знаний в области охраны здоровья, через применение аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. В данной работе предложены темы научно-исследовательских проектов для формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов – будущих педагогов физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, метод проектов, студенты, педагог физической культуры.

FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCIES THROUGH PROJECT ACTIVITIES

Nikolay Aleksandrovich Ermakov, the senior lecturer, Sergei Sergeevich Sidorov, the senior teacher, Roman Viktorovich Dereshev, the senior teacher, Vera Alekseevna Vodoleeva, the senior lecturer, Alexander Vasilyevich Kozlov, the senior lecturer, Elena Anatolyevna Chanchaeva, the doctor of biological sciences, professor, Gorno-Altai State University

Abstract

The approach to the formation of the concept of health should be based on the principles of practical activity. To do this, it is recommended to use the project method in the educational process. The project method allows you to form a health-saving competence through a research approach to obtaining the necessary knowledge in the field of health protection, through the use of analytical, research skills, practical and creative thinking skills. This article offers the topics of research projects on the formation of health-saving competencies of students-future teachers of physical culture

Keywords: health-preserving competence, project method, students, teacher of physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач в современном образовательном пространстве является сохранение здоровья молодого поколения, при этом подход к формированию концепции о здоровье базируется не на формальных формулировках, а на активных, деятельностных и эмоциональных принципах, реализующихся в процессе образования [1]. Для возможности выполнения данных задач в области сохранения здоровья детей необходима квалифицированная подготовка учителей на уровне высшего образования. Для подготовки кадрового потенциала в систему образования введен компетентностный подход, при этом компетенции рассматривают, как способность выполнять поставленные цели и задачи в профессиональной деятельности на основе сформированных в процессе обучения и воспитания знаний, умений и навыков [2].

Среди средств и методов оценки уровня сформированности здоровьесберегающих компетенций метод проектов позволяет применить научно-исследовательский подход к получению необходимых знаний в области охраны здоровья. Конечный продукт проекта позволяет оценить не только полученные знания, но и умения самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве, оценить уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления [3]. Цель данной работы в разработке тематики научных проектов здоровьесберегающей направленности для студентов – будущих педагогов физической культуры.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При разработке тематики научных проектов определяли: 1) области знаний для формирования когнитивной составляющей здоровьесберегающей компетенции, актуальность, теоретическую и практическую значимость исследования; 2) методы исследования, принимали во внимание, что для формирования деятельностного, мотивационного и эмоционального компонентов необходимы не только теоретические, но и эмпирические методы. Об эффективности применения метода проектов судили по сформированности комплекса компетенций (таблица 1).

Таблица 1 – Компетенции, формируемые при применении метода проектов

Код	Наименование компетенции	Основные признаки проявления компетенции
ОК-8	способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	владеет знаниями, умениями и навыками поддержания должного уровня физической подготовки для полноценной профессиональной деятельности
ОК-9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации	владеет знаниями, умениями и навыками оказания первой помощи и защиты в условиях чрезвычайной ситуации

Код	Наименование компетенции	Основные признаки проявления компетенции
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	владеет знаниями о социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях обучающихся; умеет использовать методы обучения и воспитания соответствующие особенностям школьников; владеет навыками развития воспитанников с учетом их особенностей
ОПК-4	готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	знает нормативно-правовые акты, предписывающие создание безопасной образовательной среды; умеет выполнять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями по обеспечению безопасной среды; владеет навыками организации и проведения различных видов учебных занятий
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знает об источниках угрозы здоровью и жизни обучающихся, умеет обеспечить безопасную среду для здоровья и жизни школьников, владеет навыками применения профилактических мероприятий по охране здоровья детей
ПК-9	способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	владеет знаниями, умениями и навыками по воспитанию личностных качеств, развитию физических способностей, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей
ПК-12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	владеет знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-исследовательской деятельности с обучающимися

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Каждый из предлагаемых научно-исследовательских проектов оценивали по обозначенным критериям (см. Организация и методы исследования) и возможности получения продукта исследования.

1. Тема: Оценка эколого-гигиенических условий подготовки юных спортсменов в открытых спортивных сооружениях

Область знаний: гигиена физического воспитания и спорта, экология, химия, физиология. Методы исследования: теоретический анализ нормативных требований к расположению спортивных сооружений на селитебной территории города, вопросов о влиянии загрязнителей воздуха на организм человека; эмпирический метод оценки расположения открытых спортивных сооружений относительно источников загрязнения атмосферного воздуха, наличие зеленых насаждений вдоль периметра спортивного сооружения. Продукт исследования: эколого-гигиеническая характеристика открытых спортивных сооружений, разработка мероприятий по оптимизации экологической безопасности, рекомендации по планированию занятий по физической культуре на открытом воздухе.

2. Тема: Значение качества и продолжительности сна для полноценного восстановления юных спортсменов

Область знаний: возрастная физиология и гигиена, психофизиология, физиология физического воспитания и спорта. Методы исследования: теоретический анализ стадий сна, значений каждой из стадий сна для полноценного восстановления, анализ гигиенических требований к продолжительности и качеству сна; эмпирический метод оценки качества и продолжительности сна, оценки самочувствия и настроения с помощью опросников и анкет, метаанализ результатов исследования. Продукт исследования: на основании собственных результатов исследования и научно обоснованных литературных данных разработка рекомендации по условиям организации и режиму здорового сна.

3. Тема: Профилактика развития перетренированности у детей, занимающихся в спортивных секциях

Область знаний: возрастная анатомия, физиологии и гигиена, возрастная психология, педагогика, физиология физического воспитания и спорта. Методы исследования: теоретический анализ механизмов развития состояний утомления и перетренированности, адаптации к физическим нагрузкам, восстановления, анализ факторов, детермини-

рующих развитие состояния перетренированности; эмпирический метод выявления признаков состояния перетренированности у детей, занимающихся в спортивных секциях. Продукт исследования: разработка рекомендаций по профилактике развития состояния перетренированности у детей, занимающихся в спортивных секциях.

4. Тема: Предстартовые состояния у юных спортсменов: особенности проявления, необходимые мероприятия для коррекции

Область знаний: высшая нервная деятельность, физиология физического воспитания и спорта, возрастная физиология и гигиена, физическая культура и спорт. Методы исследования: теоретический анализ видов проявлений предстартовых состояний в зависимости от свойств высшей нервной деятельности, энерготраты организма в предстартовом состоянии, возможность развития утомления, апатии, влияние на результативность спортивного состязания, анализ видов профилактических и коррекционных мероприятий по предотвращению развития апатии, утомления, эмоционального напряжения; эмпирический метод оценки видов предстартовых состояний у юных спортсменов. Продукт проекта: разработка рекомендаций по применению профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на предотвращение развития апатии, эмоционального перенапряжения, преждевременного утомления в предстартовом состоянии.

Наш опыт работы показал, что выполнение студентами – будущими педагогами физической культуры научных проектов по предложенным темам позволяет сформировать комплекс компетенций (таблица 2), выраженных в индикаторах их достижений (таблица 1).

Таблица 2 – Виды компетенций, сформированные при выполнении исследовательских проектов

Тема	Компетенции
1	ОПК-4 ОПК-6 ПК-9 ПК-12
2	ОК-8 ОПК-2 ОПК-6 ПК-9 ПК-12
3	ОК-8 ОК-9 ОПК-2 ОПК-6 ПК-9 ПК-12
4	ОК-8 ОК-9 ОПК-2 ОПК-6 ПК-9 ПК-12

Таким образом, разработанные темы научно-исследовательских проектов формируют когнитивный компонент здоровьесберегающей компетентности на междисциплинарном уровне, позволяют выработать умение самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве; использование эмпирических методов исследования позволяет выработать аналитические, исследовательские навыки, а также навыки практического и творческого мышления. Полученный в ходе самостоятельного исследования продукт позволяет оценить уровень сформированности здоровьесберегающей компетентности, необходимой в профессиональной деятельности студентов – будущих педагогов физической культуры.

ВЫВОДЫ

Разработанные темы научных проектов нацелены на формирование здоровьесберегающих компетенций, реализация проектов предполагает формирование когнитивного компонента на междисциплинарном уровне, использование эмпирических методов исследования позволяют проявить инициативный, деятельностный и творческий подход. Конечный продукт проекта позволяет оценить уровень сформированности здоровьесберегающих компетенций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Quennerstedt, M. Healthying physical education – on the possibility of learning health / M. Quennerstedt. – DOI: 10.1080/17408989.2018.1539705 // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2019. – Vol. 24. – P. 1-15.
2. Demir, E. Students' Evaluation of Professional Personality Competencies of Physical Education Teachers Working in High Schools / E. Demir. – DOI: 10.17265/2161-623X/2015.02.008 // US-China

Education Review. – 2015. Vol. 5, No. 2. – P. 149-157.

3. Тиньков И.В. Проектная деятельность как компонент профессиональной компетенции бакалавров физической культуры и спорта / И.В. Тиньков, В.С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 4. – С. 49–54.

REFERENCES

1. Quennerstedt, M. (2019), “Healthying physical education - on the possibility of learning health”, *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 24, pp. 1-15, DOI: 10.1080/17408989.2018.1539705.

2. Demir, E. (2015), “Students' Evaluation of Professional Personality Competencies of Physical Education Teachers Working in High Schools”, *US-China Education Review*, Vol. 5, No. 2, pp. 149–157, DOI: 10.17265/2161-623X/2015.02.008.

3. Tinkov, I.V. and Makeeva V.S. (2019), “The project in professional activity as the component of competence of bachelors physical culture and sport”, *Izvestiia Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kultura. Sport*, No. 4, pp. 49-54.

Контактная информация: chan.73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.02.2021

УДК 796.015:378.018.4

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Ирина Александровна Ерошенко, старший преподаватель, Юлия Яковлевна Низовцева, преподаватель, Давид Гаврушаевич Амазьян, старший преподаватель, Аркадий Александрович Долгов, старший преподаватель, Анжела Сергеевна Медведицкова, студент, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

Данная статья посвящена изучению необходимости физической активности студентов в условиях дистанционного обучения. Были приведены причины необходимости физической активности в целом и ее влияние на здоровье человека. Установлена взаимосвязь физических упражнений и умственных способностей. В ходе исследования был проведен опрос. Был предложен комплекс мероприятий, способствующих повышению мозговой активности.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, дистанционное обучение, умственные способности, мотивация, физические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p101-103

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE NEED FOR THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Irina Aleksandrovna Eroshenko, the senior teacher, Yulia Yakovlevna Nizovtseva, the teacher, David Gavrushaevich Amazyan, the senior teacher, Arkadiy Aleksandrovich Dolgov, the senior teacher, Angela Sergeevna Medveditskova, the student, Volgograd State Technical University

Abstract

This article is devoted to the study of the need for physical activity of students in the context of distance learning. The reasons for the need for physical activity in general and its impact on human health were given. The relationship between physical exercise and mental abilities was established. During the study, a survey was conducted. A set of measures was proposed to increase brain activity.

Keywords: physical activity, students, distance learning, mental ability, motivation, exercise.