

Коняева Марина Алексеевна

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА И ИХ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

В статье рассматриваются результаты исследования показателей физической подготовленности (уровня выносливости) и мотивов у студентов к сбережению собственного здоровья. По результатам исследования мотивов и измерения уровня выносливости были выделены и качественно охарактеризованы 4 группы студентов: "условно-мотивированные - средний уровень выносливости", "условно-мотивированные - низкий уровень выносливости", "немотивированные - средний уровень выносливости", "немотивированные - низкий уровень выносливости".

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/2/2016/7-1/54.html

Источник

Филологические науки. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2016. № 7(61): в 3-х ч. Ч. 1. С. 179-182. ISSN 1997-2911.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/2.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/2/2016/7-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: phil@gramota.net

STRUCTURAL-SEMANTIC MOTIVATION AS A MEANS TO DEVELOP JUNIOR PUPILS' INITIAL CONCEPTIONS OF THE WORD SEMANTICS

Kozlova Marina Mikhailovna
Kozlova Valeriya Nikolaevna
Khakass State University named after N. F. Katanov
kozlovavn@mail.ru

The article analyzes the potentials of structural-semantic motivation as one of the means to interpret the lexical meanings of words while forming junior pupils' initial conceptions of the word semantics. Methodical devices introduced in the paper and the linguo-methodical principles of their realization are aimed to stimulate the process of junior pupils' conscious adoption of the lexical and semantic wealth of the Russian language.

Key words and phrases: word semantics; means of word semantization; structural-semantic motivation; internal form of word; junior pupil.

УДК 378.037

В статье рассматриваются результаты исследования показателей физической подготовленности (уровня выносливости) и мотивов у студентов к сбережению собственного здоровья. По результатам исследования мотивов и измерения уровня выносливости были выделены и качественно охарактеризованы 4 группы студентов: «условно-мотивированные – средний уровень выносливости», «условно-мотивированные – низкий уровень выносливости», «немотивированные – средний уровень выносливости», «немотивированные – низкий уровень выносливости».

Ключевые слова и фразы: функциональное состояние; физические нагрузки; восстановительные процессы; здоровьесберегающие компетенции; мотивация; уровень выносливости.

Коняева Марина Алексеевна, к. пед. н.
Саратовская государственная консерватория имени Л. В. Собинова
sgk@freeline.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА И ИХ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

В современной педагогике существуют многочисленные эмпирические исследования, направленные на решение прикладных проблем формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов художественных вузов. Вместе с тем недостаточно представлены в данном проблемном поле комплексные и системные исследования, позволяющие систематизировать и обобщить эмпирические данные в целостную концепцию формирования здоровьесберегающих компетенций в стратегиях жизни студентов художественных вузов. Одним из показателей эффективности функционирования системы формирования здоровьесберегающих компетенций является сформированность мотивационно-ценностных отношений к личному здоровьесбережению и ценностей, которые обеспечиваются соблюдением основных психолого-педагогических и организационно-педагогических условий. Кардинальным вопросом в системном комплексе формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов является оценка состояния двигательной функции как ведущего фактора, обеспечивающего рост результатов [5; 6].

В практическом отношении большое значение обретает поиск новых эффективных средств и методов направленного воздействия на организм занимающихся в процессе оздоровительных тренировок и научное обоснование их использования [1]. Человек может сохранить и улучшить здоровье, лишь увеличив свою физическую активность. Одна из лучших форм при этом – продолжительное выполнение упражнений циклического характера – аэробных. С целью разработки их рациональных сочетаний на внеучебных занятиях, которые наиболее эффективно воздействуют на функциональные возможности организма студентов и занимают минимум свободного времени [2, с. 9] автором данной статьи были проведены следующие исследования:

- в течение учебного года 3 группы студентов Саратовской государственной консерватории им. Л. С. Собинова занимались по различным программам. *1-я группа* занималась по комплексной программе (КП) – 3 раза в неделю: в первый день оздоровительной гимнастикой 40-45 мин; во второй – оздоровительным бегом 30 мин и общеразвивающими упражнениями 10-12 мин; в третий день – оздоровительным бегом 20 мин и оздоровительной гимнастикой на растягивание 20 мин. *2-я группа* занималась оздоровительной гимнастикой (ОГ) – 3 раза в неделю по 40-45 мин по программе, составленной с учетом имеющихся рекомендаций. *3-я – контрольная группа* (КГ) – занималась оздоровительной гимнастикой и общефизической подготовкой (ОФП), согласно программе по физическому воспитанию 2 раза в неделю.

Оценка влияния занятий на физическое развитие и функциональное состояние студентов производилась путем анализа результатов контрольных нормативов (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сед из положения, лежа на спине, руки к плечам за 1 мин, бег на 100 м, бег на 2000 м), антропометрических измерений (рост, вес), расчета весо-ростового и жизненного индексов, пульсометрии,

кистевой и становой динамометрии, измерений артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЭЛ), физической работоспособности (по тесту PWC_{170}), максимального потребления кислорода (МПК). Анализ первого этапа обследования (до начала занятий) показал, что уровень физического развития и функционального состояния у студентов всех групп был примерно одинаков и соответствовал уровням ниже среднего или среднему. В процессе тренировочных занятий изменения наблюдались в показателях физической работоспособности, МПК и становой динамометрии (их исходный уровень у студентов всех групп был относительно низким). Так PWC_{170} (тест PWC_{170} – значение мощности физической нагрузки в Вт или кгм/мин, которую может выполнить спортсмен на ЧСС 170 уд/мин) в 1-й группе увеличилась на 19,88% (абсолютная) и на 21,69% (относительная) ($p < 0,001$), во 2-й – на 14,36 и 17,09% ($p < 0,001$), в 3-й – 4,99 и 5,05% ($p < 0,05$), и в 4-й – на 13,12 и 10,13% ($p < 0,001$). МПК – в 1-й группе увеличилось на 8,29 и 9,97% ($p < 0,001$), во 2-й – на 5,99 и 7,77% ($p < 0,001$), в 3-й – на 1,78 и 1,7 % ($p < 0,05$), и в 4-й – на 5,53 и 3,82% ($p < 0,01$), становая динамометрия в 1-й – на 14,26% ($p < 0,001$), во 2-й – на 12,29% ($p < 0,001$), в 3-й – на 5,17% ($p < 0,05$) и в 4-й – на 11,95% ($p < 0,001$). В исследовании прослеживается тенденция к ухудшению результатов тестов во всех группах после зимней сессии и каникул (в это время занятия в группах не проводились) и последующему их улучшению к концу учебного года. Анализ полученных данных показал, что занятия студентов по КП оказались наиболее эффективными. К тому же, по оценке студентов, они были более интересными и эмоциональными [3].

Участники 1-й экспериментальной группы (КП) дополняли аэробную тренировку восстановительным психотренингом по традиционной методике В. П. Некрасова [4]. Студенты 2-й экспериментальной группы (ОГ) с этой целью использовали разработанную авторскую программу релаксационного психотренинга. Контрольная группа (КГ) – тренировалась по традиционным программам федерации без использования восстановительных средств после физических тренировок.

После 6 месяцев тренировок выявлено достоверное изменение показателей дифференциальной самооценки: в ОГ – 3-х составляющих теста, в КП – 2-х составляющих, КГ – 1-й составляющей. Причем, у студентов, тренирующихся без использования восстановительных средств, появились признаки утомления – «самочувствие» и «активность» ниже настроения ($P < 0,05$). Изучение динамики показателей физической подготовленности после проведения эксперимента позволило установить достоверное изменение результатов во всех контрольных упражнениях только в ОГ, в сравнении с которой у участников КП отмечали улучшение в 3-х, а в КГ – в 2-х упражнениях. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в конце экспериментального тренировочного цикла определило достоверные изменения показателей сердечного ритма (СР) и гемодинамики (АД и ЧСС) в состоянии покоя во всех группах. Однако в ОГ и КП увеличились M_o (на 70 мс и 100 мс) и ΔX (на 60 мс и 90 мс); снизились ИН (на 22 усл.ед. и 12,8 усл.ед.) и ЧСС (на 4,6 уд/мин и 6,7 уд/мин). В контрольной же группе достоверно изменялись только два показателя – ΔX и ИН. Сравнительный анализ позволил выявить достоверно высокие значения АДс, ИН, $A M_o$ в состоянии покоя, при локальной нагрузке и в период восстановления в ОГ и в КГ, в сравнении с контрольной группой, что свидетельствовало о наиболее функциональном оптимальном состоянии и высокой эффективности восстановительных процессов у его участников. Это также подтверждалось результатами педагогических наблюдений, которые выявили у занимающихся стремление к более продолжительному отдыху между упражнениями и повторениями, появление ощущений тяжести и усталости при выполнении тренировочной программы. Подобные признаки были нехарактерны участникам экспериментальных групп, у которых тренировочное занятие в целом вызывало легкую степень утомления. Кроме того, в ОГ и КП проявлялся устойчивый интерес к тренировкам, улучшалось настроение и желание тренироваться.

Согласно результатам анкетирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов 1-2-х курсов СГК, в общем, сохраняется негативное отношение к физической культуре, которая активно формируется уже в средней общеобразовательной школе. Тенденция сохраняется в профильных средних специальных учебных заведениях и вузах. При рассмотрении причин, препятствующих физкультурно-спортивной деятельности студентов, было выделено несколько: недостаток времени, работа, усталость от учебы и другие. Изучение отрицательных мотивов показало, что наиболее значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени. Причиной низкой активности в физическо-спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться и главное – невысокая ценность физическо-спортивной деятельности в структуре свободного времени студентов. Осознание роли физической культуры в жизни первокурсников и второкурсников во время обучения в консерватории не имеет тенденции к изменению.

При сравнении результатов анкетирования студентов второго курса и третьекурсников наблюдается тенденция изменения личностных ориентаций на занятиях физической культурой. В реализации элементов здорового образа жизни (ЗОЖ) у третьекурсников, так же как и второкурсников, значимыми стимулами к ведению ЗОЖ являются личные заболевания, пример знакомых; формируется осознание собственной личности как главной силы в осуществлении своих планов. К 3-му курсу возникает необходимость и большая значимость физических упражнений, как в области совершенствования исполнительской техники, так и в области профилактики и терапии профессиональных заболеваний.

Во время проведения эксперимента после исследования мотивационной сферы студентов к формированию здорового образа жизни и измерения у них уровня выносливости, мы совместили вышеуказанные результаты и получили 4 группы студентов. В последующем мы прослеживали динамику изменений внутри этих групп. Данный подход, на наш взгляд, ярко иллюстрирует результаты, полученные в процессе эксперимента по развитию у студентов СГК здоровьесберегающих компетенций.

Итак, по результатам исследования мотивов и измерения уровня выносливости у студентов были выделены 4 группы:

1 группа «условно-мотивированные – средний уровень выносливости». Данная группа является носителем следующих особенностей – понимают нужность ЗОЖ и воспринимают его как необходимую действительность, систематически занимаются спортом, фитнесом, интересуются мировыми и отечественными достижениями в этой области (СМИ, специалисты, знакомые), условно соблюдают правила ЗОЖ, физически развиты, применяют полученные во время занятий физкультурой знания и умения на практике при освоении профессии.

2 группа «условно мотивированные – низкий уровень выносливости. Для этой группы характерны: понимание важности и полезности ЗОЖ, искренний интерес к данному вопросу, тенденция к соблюдению основных правил ЗОЖ, физическая слабость (различные заболевания, несистематическое занятие спортом, фитнесом), заболевания носят часто профессиональный характер и постепенно переходят из острой формы переходят в хроническую.

3 группа «немотивированные – средний уровень выносливости». Эта группа сформирована студентами, которые не хотят понимать необходимость ведения ЗОЖ, не видят смысла ведения ЗОЖ, считают, что это пустая трата времени, имеют вредные привычки, но физически хорошо развиты (занимались раньше спортом, генетический код), пока имеют хорошую физическую форму, профессиональные заболевания пока не проявляются в силу природных профессиональных способностей или носят бессистемный характер и «списываются» на случайные простуды, удары при падении, неловкость и т.п.

4 группа «немотивированные – низкий уровень выносливости». Отличается от предыдущей 3-й группы тем, что ее составляют молодые люди с условно слабым здоровьем. Сформированы и укреплены профессиональные заболевания, быстрая утомляемость, бледный цвет кожных покровов и, вместе с тем, непонимание личной важности ведения здорового образа жизни. Согласно полученным данным, прослеживается положительная динамика в группах «условно-мотивированные – средний уровень выносливости» по каждому году обучающихся на 1-3 курсах СГК (Рис. 1).

По нашим наблюдениям студенты из этой группы часто консультируются с медиками различных специальностей по поводу имеющихся у них заболеваний. В основном это заболевания дыхательных путей и стоматиты, которые студенты считают простыми простудными заболеваниями и неаккуратной эксплуатацией музыкальных инструментов, пока не позиционируют их как профессиональные.

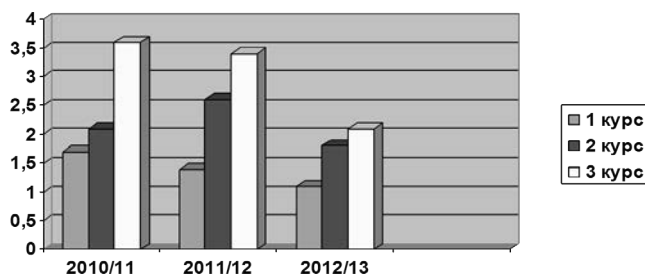


Рис. 1. Динамика показателей группы «условно-мотивированные – средний уровень выносливости»

Также изменились показатели в сторону увеличения по группам «условно мотивированные – низкий уровень выносливости» и «немотивированные – средний уровень выносливости». Увеличение показателей по 2-й группе у студентов от 1-го к 3-му курсу является более позитивным моментом по сравнению с ростом показателей по 3-й группе, так как сформированная устойчивая мотивация на данном этапе работы является более важным моментом. Мотивация, на наш взгляд, повлечет за собой устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, заставит задуматься молодых людей о переходе на здоровый образ жизни, так как подобный стиль жизни для них не простое следование требованиям современности, но одно из главных условий остаться в профессии, не стать профессиональным инвалидом (Рис. 2).

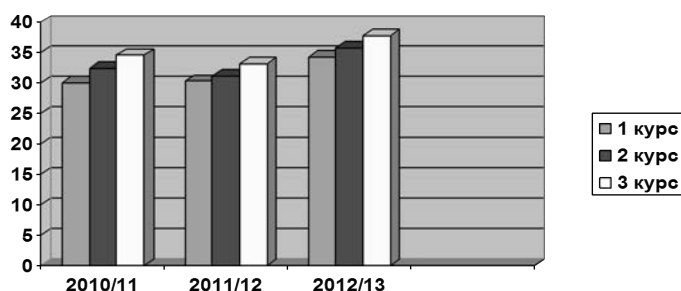


Рис. 2. Динамика показателей группы «условно мотивированные – низкий уровень выносливости»

Третья уровневая группа интересна для нас тем, что студенты, составляющие ее, физически развиты, но считают занятия спортом утомительной необходимостью. Здесь сформирована мотивация другого рода – стать профессионалом, которая логически не связывается молодыми людьми с формированием мотивации

к ведению здорового образа жизни. В данном временном континууме студентами этой группы не прослеживается взаимозависимость профессионализма и хорошего общего самочувствия. В их понимании занятия физкультурой и спортом лишь способ устранить дискомфорт в мышцах, скелете и т.д. Тем не менее, то, что юноши и девушки из этой группы стараются поддерживать себя в хорошей физической форме, уже является положительным. Скорее всего, наступит для них момент осознания тесного «сотрудничества» их здоровья с их же профессионализмом. Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать факт того, что у студентов, составивших экспериментальную группу ОГ, за время проведения эксперимента в основном сформированы здоровьесберегающие компетенции по компонентам «мотивация», «уровень выносливости».

Таким образом, использование компетентного подхода в проектировании образовательной программы по физической культуре позволило сконструировать такие формы и методы обучения, а также их сочетания, которые позволяют целенаправленно, результативно и эффективно развить запланированные компетенции выпускников – музыкантов (виртуозное владение инструментом и голосом, внешнюю презентабельность). Сформированные за время проведения эксперимента компетенции образуют потенциальную базу для становления профессиональных способностей будущих музыкантов, которые представляют собой способности приобретать умения помочь здоровью служить артисту как можно дольше.

Список литературы

1. **Белинская А. В., Коновалов С. В., Бойкова И. В.** Понятие и возможность реализации идей здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре [Электронный ресурс] // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 7. URL: <http://human.snauka.ru/2015/07/11982> (дата обращения: 07.07.2015).
2. **Вотякова О. И.** Обоснование эффективности занятий шейпингом и восстановительным психотренингом в системе тренировок женщин 20-35 лет: автореф. дисс. ... к. псих. н. Челябинск, 1995. 20 с.
3. **Коняева М. А.** Педагогическая технология управления адаптацией к аэробной нагрузке. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2007. 184 с.
4. **Некрасов А. А.** Жизнь без кризисов. Кризис открывает ваши возможности. М.: Изд-во АСТ, 2009. 256 с.
5. **Столин В. В., Сараева Н. В., Неверова И. А.** Эмоционально-ценностное отношение к себе и другому, locus контроля и мотивация // Личность в системе коллективных отношений. М., 1980. С. 205-226.
6. **Узнадзе Д. Н.** Теория установки / под редакцией Ш. А. Надирашвили, В. К. Цаава. М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1997. 448 с.

RESULTS OF STUDYING PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF THE CULTURE AND ART HIGHER SCHOOLS' STUDENTS AND THEIR MOTIVATION FOR HEALTHY LIFESTYLE WHILE FORMING HEALTH-PRESERVING COMPETENCES

Konyaeva Marina Alekseevna, Ph. D. in Pedagogy
Saratov State Conservatory named after L. V. Sobinov
sgk@freeline.ru

The article analyzes the results of studying students' physical fitness indicators (endurance level) and motives for preserving their health. After analyzing the motives and measuring the endurance level the author identified and characterized qualitatively four groups of students: "conventionally motivated – medium endurance level", "conventionally motivated – low endurance level", "unmotivated – medium endurance level", "unmotivated – low endurance level".

Key words and phrases: fitness shape; physical activities; rehabilitation processes; health-preserving competences; motivation; endurance level.

УДК 372.881.111.1

В данной статье предлагается методика использования аутентичных материалов в обучении студентов иностранному языку. Выявляются основные критерии отбора аутентичных материалов в соответствии с целью и задачами обучения, а также анализируются преимущества их использования для развития навыков чтения по сравнению с адаптированными текстами и повышения уровня мотивации к изучению иностранного языка.

Ключевые слова и фразы: аутентичные материалы; преподавание профессионального иностранного языка; мотивация обучающихся; коммуникативные навыки; экстенсивное чтение; интенсивное чтение.

Кузнецова Ирина Николаевна
Куркан Наталия Владимировна

Национальный исследовательский Томский политехнический университет
kurkan@tpu.ru

АУТЕНТИЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ЧТЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА: КРИТЕРИИ ВЫБОРА И ПРЕИМУЩЕСТВА

Одной из важных целей современных преподавателей иностранного языка является подготовка студентов к использованию иностранного языка в реальных ситуациях повседневной и профессиональной жизни. В связи с этим преподаватели постоянно находятся в поиске подходящих материалов, эффективных при обучении