

УДК 796.011.3

**РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЛИНГВИСТИКА»**

Наталья Николаевна Карелина, старший преподаватель, Московский государственный университет пищевых производств; Марина Петровна Кашикова, старший преподаватель, Екатерина Евгеньевна Лукашина, ассистент, Государственный университет по землеустройству, Москва; Александра Андреевна Сердцева, старший преподаватель, Алёна Михайловна Симакина, студент, Московский государственный областной университет, Мытищи

Аннотация

В данной статье рассмотрено отражение компетентностно-ориентированного подхода в организации и содержании образовательного процесса физического воспитания студентов-бакалавров, обучающихся по специальности «Лингвистика». Проведённый анализ раскрывает новые педагогические возможности физического воспитания для профессионального образования. Результаты полученного опроса свидетельствуют о положительном влиянии иностранного языка в программе физического воспитания на формирование профессиональных компетенций будущих лингвистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональные компетенции, профессиональное образование, бакалавры.

**DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES IN THE CLASSROOM
FOR PHYSICAL EDUCATION OF UNDERGRADUATE STUDENTS TRAINED
UNDER SPECIALTY "LINGUISTICS"**

Nataliya Nikolaevna Karelina, the senior teacher, Moscow State University of Food Production; Marina Petrovna Kashkova, the senior teacher, Ekaterina Evgenievna Lukashina, the assistant, State University of Land Management, Moscow; Alexandra Andreevna Serdtseva, the senior teacher, Alena Mikhailovna Simakina, the student, Moscow State Regional University, Mytishi

Annotation

This article considers the reflection of the competence-oriented approach in the organization and contents of the educational process of physical education of undergraduate students majoring in "Linguistics". The analysis reveals the new pedagogical opportunities of physical education for professional education. The results of the survey indicate the positive impact of the foreign language in the program of physical education on the formation of the professional competencies of the future linguists.

Keyword: physical education, professional competence, professional education, bachelors.

ВВЕДЕНИЕ

Компетентностно-ориентированный подход в современном высшем образовании и потребность в высоком профессионализме будущих специалистов на рынке труда призывают к поиску новых форм и методов обучения в высшем образовании. Студенты-бакалавры, обучающиеся по направлению подготовки «Лингвистика» – это специалисты широкого спектра профессиональных компетенций, которые владеют несколькими иностранными языками, глубоко разбираются в истории языков, языкознании и теории перевода.

В современном мире при условиях глобализации современному человеку важно не только быть здоровым, но и иметь как можно больше навыков и умений для того, чтобы открыть для себя возможности безграничной коммуникации не только на территории своей страны, но и за рубежом. В этой связи любой современный человек должен грамотно владеть не только родным языком, но и иностранным.

Важную роль в процессе подготовки молодежи к будущей профессиональной деятельности всегда играла система физического воспитания. Она представляет собой одно из эффективных средств развития и совершенствования определённых физических качеств, двигательных умений и навыков, а также развития психических и психофизических качеств.

Исходя из того, что основное назначение занятий по физическому воспитанию – управлять физической подготовленностью студентов, затрагивая функциональную и психологическую стороны, правомерно поставить вопрос об уточнении целей управления физической подготовленностью. В конкретном содержании цели должно отражаться следующее:

- система физиологических сдвигов в организме, характеризующих желаемое повышение физической подготовленности;
- система психологических структур, характеризующих представление о выполняемых упражнениях;
- объём формируемых умений и навыков в аспекте общей и профессионально-прикладной физической подготовки [2].

Современный подход к высшему образованию по федеральному государственному образовательному стандарту предусматривает формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Для этого важно реализовывать принцип междисциплинарных связей в разработке и реализации учебных программ высшего образования. Междисциплинарные связи помогают преодолеть предметную инертность мышления и расширить кругозор обучающегося.

Цель данной работы – разработать способы внедрения английского языка в программу занятий по физическому воспитанию в университете для студентов-бакалавров, обучающихся по специальности «Лингвистика».

Интегрированные занятия иностранного языка и физического воспитания поможет привить интерес и любовь к изучению языка и занятиям физкультурой, расширить кругозор, развивать память и внимание, быстроту реакции [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Физические упражнения, традиционно используются на учебных занятиях по физическому воспитанию как средство, под влиянием которого в организме происходят определённые изменения. А самостоятельная работа в виде разработки и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики и самостоятельного проведения части урока всегда выполняла функцию формирования умений и навыков только в рамках целей и задач физического воспитания.

Дополнение занятий по физическому воспитанию английским языком поможет сделать их нестандартными и интересными для студентов, повысить их мотивацию для лучшего освоения дисциплины «физическое воспитание». Также это поможет развитию профессиональных и общекультурных компетенций, расширить кругозор, увеличить словарный запас и привить интерес к обеим дисциплинам.

Для того чтобы учебные занятия по физическому воспитанию с внедрением иностранного языка стали реальностью необходимо:

- разработать программу повышения квалификации по изучению английского языка преподавателей;
- разработать тематические русско-английские словари основных понятий и определений по физической культуре;
- проводить студенческие научно-практические конференции, дебаты, круглые столы на иностранном языке;
- составить сборник устных тем по английскому языку физкультурной направленности, например: «Healthy lifestyle» («Здоровый образ жизни»), «Winter sports» («Зимние

виды спорта)), «Summer sports» («Летние виды спорта»), «History of the Olympic games» («История Олимпийских игр») и пр.

Внедрение иностранного языка в программу по физическому воспитанию возможно в трёх разделах: самостоятельная работа студента, теоретический раздел и контрольный раздел.

Самостоятельная работа студента представляет собой проведение утренней гигиенической гимнастики. Эта форма физического воспитания наиболее удобна для людей, поскольку не требует большого количества времени и особых условий. Утренняя зарядка должна состоять из 8–12 физических упражнений для всех основных групп мышц. Зарядка приносит бодрость организму на весь день, способствует сохранению здоровья и поддержанию физической формы, появляется позитивный настрой, положительные эмоции и поддержка. Для этого студент предварительно составляет план-конспект в виде таблицы на иностранном языке.

№	Название упражнения (Name of exercise)	Описание упражнения (Description of exercise)	Дозировка (Dosage)	Методические рекомендации (Guidelines)
---	---	--	-----------------------	---

Вторая часть самостоятельной работы студента выражена в проведении части урока – подвижные игры.

Подвижные игры характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают настроение, совершенствуют оперативное мышление, быстроту реакции, объём, распределение и переключаемость внимания. Игры развивают ловкость, меткость, умеренно повышают деятельность дыхания и кровообращения. Примеры подвижных игр: «третий лишний», «мяч по кругу», «салки», «пионербол».

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести начальное обучение занимающихся технике выполнения основных игровых приёмов и объяснить правила игры. Студент также составляет конспект игр в виде таблицы на иностранном языке.

№	Название игры (Name of the game)	Правила игры (Rules of the game)	Методические рекомендации; инвентарь (Guidelines; equipment)
---	-------------------------------------	-------------------------------------	--

Экспериментальная часть теоретического раздела программы физического воспитания может быть представлена студенческими научно-практическими конференциями, дебатами, круглыми столами на иностранном языке. Для студентов, освобождённых от практических занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья, предусматривается подготовка и защита рефератов, презентаций и курсовых проектов по физическому воспитанию, которые также могут быть подготовлены и представлены на иностранном языке, и на темы, соответствующие современным мировым тенденциям и изучению культуры стран-носителей изучаемого языка. Примерный список тем для подготовки: «Healthy lifestyle» («Здоровый образ жизни»), «Winter sports» («Зимние виды спорта»), «Summer sports» («Летние виды спорта»), «History of the Olympic games» («История Олимпийских игр»), «Sport in USA» (Спорт в США), «Sport in Great Britain» («Спорт в Великобритании»), «Modern fitness trends» («Современные направления фитнеса») и т.д.

Студенты-бакалавры, обучающиеся по специальности «Лингвистика», могут выступать не только в роли исполнителей заданий, но также принимать активное участие в контроле и оценивании работ и выступлений других участников учебного процесса.

Контрольный раздел программы по физическому воспитанию делится на теоретический и практический. Уровень развития физических качеств производится с помощью различных тестов. Для проверки уровня усвоения теоретических знаний во многих вузах используется электронная образовательная система «E-learning». «E-learning» является новой образовательной моделью, основанной на принципе получения знаний в формате

электронного обучения. Возможности программы предусматривают создание своего электронного курса внутри программы [1].

Контроль теоретических знаний завершается обязательным для прохождения всеми студентами тестированием в системе «E-learning». Для развития профессиональных компетенций будущих лингвистов эти тестирования возможно разработать и проводить на иностранном языке. Студенты также могут принимать участие в переводе самих контрольных вопросов при подготовке контрольных заданий.

В московском государственном областном университете одним из структурных подразделений является институт лингвистики и межкультурной коммуникации и на уровне бакалавриата осуществляется обучение по направлению подготовки 45.03.02. «Лингвистика».

Апробация гипотезы, что внедрение иностранного языка в учебную программу по физическому воспитанию, было проведено в группе студентов I-го курса студентов-бакалавров, обучающихся по специальности 45.03.02. «Лингвистика». Влияние внедрения иностранного языка было изучено в разделе самостоятельной работы на практических занятиях по физическому воспитанию. Студентам было предложено выполнить самостоятельные задания по подготовке и проведению в своей учебной группе комплекса утренней гигиенической гимнастики и подвижных игр на иностранном языке. Утренняя гимнастика и подвижные игры проводились на учебных занятиях по физическому воспитанию с октября по декабрь 2018 года.

В основе федерального государственного образовательного стандарта образовательной программы высшего профессионального образования лежит компетентностный подход, и, в том числе, профессиональные компетенции будущего бакалавра.

В качестве опроса студентам, участвовавшим в экспериментальной части образовательной программы, было предложено отметить те профессиональные компетенции будущего специалиста в области лингвистики, к развитию которых, по их мнению, способно привести внедрение иностранного языка учебную программу по физическому воспитанию [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов проведенного опроса показал, что следующие профессиональные компетенции, предположительно можно развить с помощью предложенной методики ($\leq 73\%$):

- способность использовать учебники, учебные пособия и дидактические материалы по иностранному языку для разработки новых учебных материалов по определенной теме (ПК-3);
- способность использовать достижения отечественного и зарубежного методического наследия, современных методических направлений и концепций обучения иностранным языкам для решения конкретных методических задач практического характера (ПК-4);
- способность эффективно строить учебный процесс, осуществляя педагогическую деятельность в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (ПК-6);
- владение методикой предпереводческого анализа текста, способствующей точному восприятию исходного высказывания (ПК-7);
- владение методикой подготовки к выполнению перевода, включая поиск информации в справочной, специальной литературе и компьютерных сетях (ПК-8);
- владение основными способами достижения эквивалентности в переводе и способностью применять основные приемы перевода (ПК-9);
- способность оформлять текст перевода в компьютерном текстовом редакторе (ПК-11);
- способность осуществлять устный последовательный перевод и устный перевод с листа с соблюдением норм лексической эквивалентности, соблюдением грамматических,

синтаксических и стилистических норм текста перевода (ПК-12);

- способность моделировать возможные ситуации общения между представителями различных культур и социумов (ПК-17);
- владением основами современных методов научного исследования, информационной и библиографической культурой (ПК-25);
- владением стандартными методиками поиска, анализа и обработки материала исследования (ПК-26).

В этой связи представляется возможным рекомендовать использование иностранного языка на занятиях по физическому воспитанию студентов-бакалавров, обучающихся по специальности «лингвистика». Учитывая компетентностный подход в профессиональном образовании данный метод является достаточно эффективным в формировании междисциплинарных связей и в развитии профессиональных компетенций студентов на занятиях по физическому воспитанию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Известно, что занятия по физическому воспитанию оказывают положительное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Добавление иностранного языка к классическим занятиям позволит разнообразить обучение, сделать из обыденной пары действительно интересное действие, которое улучшит не только физическую форму студента, но и погрузит его и преподавателя в языковую среду, которая со временем поможет им чувствовать себя увереннее в будущей профессиональной деятельности.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое воспитание и иностранный язык могут прекрасно друг друга дополнять, хотя на первый взгляд кажется, что это несочетаемые дисциплины. Физическая культура даёт человеку здоровье, силы и воспитывает характер для достижения целей. Физические упражнения укрепляют здоровье студента, а иностранный язык помогает расширить свои профессиональные компетенции, что в будущем способствует наилучшей профессиональной самореализации.

Следуя современным тенденциям, университет сможет поднять свой имидж, повысит компетентность своих преподавателей, расширит возможности для активной студенческой жизни и повысит мотивацию обучающихся. Всё это позволит студентам и преподавателям сделать большой шаг вперёд в изучении иностранного языка и повысить свой профессионализм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Будникова, И.А. Актуальность использования электронного обучения в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в вузах / И.А. Будникова, Н.Н. Карелина // Сборник научных трудов Sworld. – 2014. – Выпуск 1. – Том 37. – С. 90-95.
2. Попенченко, В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / В.В. Попенченко. – Москва : Высш. школа, 1979. – 125 с.
3. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата)» // URL : http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/450302_Lingvistika.pdf (дата обращения: 02.01.2019).
4. Уркина, Л.М. Интегрированный урок английского языка и физической культуры / Л.М. Уркина. – 2014 // URL : <https://videouroki.net/razrabotki/integrirovanny-urok-angliyskogo-yazyka-i-fizicheskoy-kultury.html> (дата обращения: 02.01.2019).

REFERENCES

1. Budnikova, I.A. and Karelina, N.N. (2014), "The relevance of the use of e-learning in the educational process in the discipline "physical culture" in universities", *Collection of scientific papers Sworld*, Issue 1, Vol. 37, pp 90-95.
2. Popenchenko V.V. (1979), *Ways to improve the efficiency of the educational process in physical education of students in high school*, High school, Moscow.

3. Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated 07.08.2014 N 940 "On approval of the federal state educational standard of higher education in the direction of training 45.03.02 Linguistics (undergraduate level)", available at: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/450302_Lingvistika.pdf (accessed 2 January 2019).

4. 4. Urkina L.M. (2014), *Integrated English lesson and physical education*, available at: <https://videouroki.net/razrabotki/integrirrovanny-urok-angliyskogo-yazyka-i-fizicheskoy-kultury.html> (accessed 2 January 2019).

Контактная информация: fallibilist@bk.ru

Статья поступила в редакцию 26.01.2019

УДК 796.011

ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МУЖЧИН 50-65 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЗОНЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Екатерина Сергеевна Каченкова, кандидат педагогических наук, доцент, Институт естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет (МГПУ); Елена Ивановна Кривицкая, доктор медицинских наук, профессор, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация

В статье представлен анализ заболеваемости у лиц 50-60 лет, а так же разработан комплекс программ оздоровительной тренировки для повышения физической работоспособности и качества жизни у мужчин 50-65 лет, находящихся в зоне риска заболевания сердечно-сосудистой системы, а так же отражены показатели функционального состояния данной категории лиц.

Ключевые слова: пенсионный возраст, программа оздоровительной тренировки, сердечно-сосудистые заболевания, физическая работоспособность, качество жизни мужчин.

PROGRAM OF FITNESS TRAINING FOR MEN AGED 50-65 YEARS WHO ARE AT RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Ekaterina Sergeevna Kachenkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Institute of Natural Sciences and Sports Technology, Moscow City Pedagogical University, Elena Ivanovna Krivitskaya, the doctor of medical sciences, professor, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation

The article presents the analysis of morbidity among the persons aged 50-60 years, as well as a set of programs of health training to improve the physical performance and quality of life among the men aged 50-65 years old, being at risk of cardiovascular disease, as well as the indicators of the functional state of this category of people.

Keywords: retirement age, health training program, cardiovascular diseases, physical performance, quality of life of men.

ВВЕДЕНИЕ

В связи с экономической нестабильностью в мире и санкциями, которые наложились на страну, была предложена система поэтапного повышения пенсионного возраста. На заседании кабмина Дмитрий Медведев подчеркнул, что нынешний пенсионный возраст давно пора пересмотреть, поскольку без этих решений Россия не может двигаться вперед ни в повышении уровня жизни людей, ни в социальной сфере, ни в развитии экономики.

К примеру, в Великобритании пенсионный возраст для мужчин и женщин – 65 лет; в Германии поэтапное повышение пенсионного возраста с 65 лет (для мужчин и женщин) до 67 лет проводится с 2012 года на основе закона, принятого в 2007 году; В Италии