

у юношей; самые большие изменения произошли в межличностных (коммуникативных) факторах, увеличение составило 24,1% у девушек и 21,8% у юношей.

Резюмируя, можно сделать вывод, что использование игровых технологий на основе подвижных игр и эстафет на уроках физической культуры в старших классах позволяет существенно повысить интерес и личностную значимость занятий физической культурой за счет межличностных коммуникаций, повышения эмоционального фона, личностно-развивающих факторов, оптимизации нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дуркин П.К., Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. – № 3. – С. 36–42.
2. Логинов В.В. Формирование потребности в занятиях физической культурой учащихся старшего школьного возраста (14–16 лет) / В.В. Логинов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2. – С. 60–64.
3. Русаков, А.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их потребностей / А.А. Русаков О.В. Кулешова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 274–278
4. Русаков А.А. Формирование потребности к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов / А.А. Русаков, С.В. Романова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3 (136). – С. 64–68.
5. Русаков, А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. – 2018. – № 3 (40). – С. 119–125
6. Silva P. et al. (2014), "Physical Activity in High School during 'Free-Time'", Periods. *European Physical Education Review*, vol. 21 (2), pp. 135–148.

REFERENCES

1. Durkin, P.K. and Lebedeva, M.P. (2016), Education of students' interest in physical culture" *Fizicheskaya kul'tura v shkole*, No. 3, Pp. 36–42.
2. Loginov V.V. (2016), "Formation of the need for physical education of high school age students (14–16 years old)", *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 2, pp. 60–64.
3. Rusakov A. A. and Kuleshova O. V. (2019), "Organization of physical culture and health classes for students, taking into account their needs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 274–278.
4. Rusakov A.A. and Romanova S.V., (2019), "Formation of the need for physical culture and recreation classes of students", *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, No. 3 (136), pp. 64–68.
5. Rusakov A. A. and Kuleshova O. V., (2018), "Monitoring and evaluation of performance in physical education in high school secondary schools", *Pedagogicheskii imidzh*, No. 3 (40). pp. 119–125
6. Silva P. et al. (2014), "Physical Activity in High School during 'Free-Time'", Periods. *European Physical Education Review*, vol. 21 (2), pp. 135–148.

Контактная информация: irkrusakov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2021

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА

Даниил Борисович Селюкин, преподаватель, Санкт-Петербургский горный университет

Аннотация

В статье описывается процесс формирования валеологической компетентности будущих инженеров с активным использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) Университета. Проведенный теоретико-методологический анализ указывает на необходимость включения в процесс занятий по физической культуре педагогическую методику формирования валеологической компетентности будущих инженеров. Для реализации педагогической методики нами был создан электронный информационно-образовательный ресурс на базе сервисов ЭИОС Университета. Организовано электронное обучение будущих инженеров средствами образовательного ресурса и примененными информационными технологиями. Используются следующие формы интерактивного (электронного) обучения: кейс-метод, разбор конкретных ситуаций, портфолио (электронный дневник самоконтроля), групповая научная дискуссия и др. Обучение способствовало интенсификации информационной потребности, а также повышению информационно-познавательной самостоятельности будущих инженеров в вопросах здорового образа жизни, плодотворному сотрудничеству «студент-преподаватель».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, будущие инженеры, валеологическая компетентность, электронная информационно-образовательная среда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p399-402

FORMATION OF VALEOLOGICAL COMPETENCE OF FUTURE ENGINEERS IN THE ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Daniil Borisovich Selyukin, the teacher, Saint-Petersburg Mining University

Abstract

The article describes the process of forming the valeological competence of future engineers with the active use of the electronic information and educational environment (EIEE) University. The conducted theoretical and methodological analysis indicates the need to include in the process of physical education classes the pedagogical methodology for the formation of valeological competence of future engineers. To implement the pedagogical methodology, we created electronic information and educational resource based on the University's EIOS services. Electronic training of future engineers is organized by means of an educational resource and applied information technologies. The following forms of interactive (electronic) learning were used: case-method, analysis of specific situations, portfolio (electronic diary of self-control), group scientific discussion, etc. The training contributed to the intensification of information needs, as well as to the improvement of information and cognitive independence of future engineers in matters of a healthy lifestyle, and to the fruitful cooperation of "student-teacher".

Keywords: healthy lifestyle, future engineers, valeological competence, electronic information and educational environment.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективная социальная адаптация студентов будет происходить при условии ведения здорового образа жизни (ЗОЖ). Проведенные эмпирические исследования указывают, что обучающиеся в высших технических учебных заведениях (будущие инженеры) отличаются от студентов других направлений подготовки (медицинское, экономическое, гуманитарное и др.) меньшей степенью сформированности ведущих компонентов ЗОЖ [2, 3]. Цель исследования – формирование валеологической компетентности будущих инженеров.

Методика и организация исследования. В опытно-экспериментальной работе использованы количественные и качественные методы исследования (опрос, анкетирование, тестирование, математическая обработка данных).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Валеологическая компетентность – это обладание валеологическими знаниями (факты, идеи, понятия), практическими умениями и навыками в сфере эффективного по-

ведения по сохранению и укреплению здоровья. Валеологическая компетентность проявляется в способности вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Проведенный теоретико-методологический анализ указывает на необходимость включения в процесс занятий по физической культуре педагогической методики формирования валеологической компетентности будущих инженеров. Считаем, целесообразным реализовывать данную методику на информационной основе и дидактических принципах в условиях информационного общества (ОИ). В проведенных ранее исследованиях в составе ЗОЖ были выделены следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, конативный, практический, мотивационный. Проведенный корреляционный анализ определил, что ведущими в структуре ЗОЖ будущих инженеров, являются когнитивный и конативный (готовность действовать) компоненты. Когнитивный компонент ЗОЖ определен как валеологическая компетентность или валеологическая информированность.

Именно в несформированности у будущих инженеров когнитивного и конативного компонентов как системообразующих в реализации ЗОЖ мы видим проблему. Формирование когнитивного и конативного компонентов ЗОЖ оказывают значительное положительное воздействие на социальную адаптацию будущих инженеров. При этом отмечается, что за дисциплиной «физическая культура» сохраняется огромный ресурс в развитии ЗОЖ будущих инженеров. Безграничный валеологический потенциал физической культуры до настоящего времени еще далеко не реализован [1].

Имеющиеся на данный момент данные позволяют оценивать информированность студентов в сфере ЗОЖ как довольно низкую [2]. Низкий уровень информированности препятствует переходу понимания личной ценности ЗОЖ в аттитюд (готовность к выполнению действия). У студентов не сформировано целостное понимание глубинного смысла ЗОЖ как связи его элементов (питание, режим, отказ от вредных привычек и т.д.).

В.М. Сорокина (2010) указывает на личностный характер знаний студентов о ЗОЖ, важности систематического их приобретения для студентов, но низкой инициативы и самостоятельности по данной проблематике. М.Я. Виленский (2012) обращает внимание, на недостаточную самостоятельную поисково-познавательную активность студентов в приобретении знаний, слабый функциональный характер знаний приобретенных «со стороны» и неприменимость их в обыденной жизни. Как отмечает И.В. Павлова (1999), решению проблемы ЗОЖ препятствует низкий уровень теоретической и практической подготовки, отсутствие целостного подхода. Зиновьев (2018) полагает, что у студентов существует высокая потребность в информации о ЗОЖ и требуется целенаправленное и педагогически организованное воздействие с целью их информированности в вопросах ЗОЖ

Обучить работать с информацией есть главная задача преподавателя Университета в условиях ИО, к которому стремиться весь мир и Россия в частности. Согласно принятой «Стратегией развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы», ИО – общество, в котором информация и уровень ее применения и доступности кардинальным образом влияют на экономические и социокультурные условия жизни граждан.

Для реализации педагогической методики формирования валеологической компетентности будущих инженеров нами был создан электронный информационно-образовательный ресурс на базе сервисов электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) Университета. Организовано интерактивное (электронное) обучение будущих инженеров средствами образовательного ресурса и примененными информационными технологиями. Структура ЭИОС обеспечила возможность реализовать на практике данную педагогическую методику. Взаимодействие субъектов (студент-преподаватель) образовательного процесса было налажено с помощью интернет-портала Санкт-Петербургского горного университета на платформе «Битрикс24».

Использованы следующие формы интерактивного обучения: кейс-метод, разбор конкретных ситуаций, портфолио (электронный дневник самоконтроля), групповая научная дискуссия и др. Обучение способствовало интенсификации информационной потребности, а также повышению информационно-познавательной самостоятельности будущих инженеров в вопросах ЗОЖ, плодотворному сотрудничеству «студент-преподаватель».

Таблица 1 – Характеристика уровней развития валеологической компетентности будущих инженеров и результаты экспериментального исследования

Уровень	Характеристика уровня	КЭ	ФЭ
Продвинутый	- глубокие, разносторонние знания, шире обязательных к изучению по дисциплине; - устойчивый познавательный интерес; - самостоятельное изучение валеологии.	0%	8%
Технологичный	- знания целостные, разнообразные; - явный интерес к изучению валеологии; - высокая познавательная потребность.	8%	26%
Функциональный	- недостаточные, поверхностные знания; - существует познавательный интерес; - отсутствует самостоятельная познавательная активность.	20%	38%
Элементарный	- отрывочные, элементарные знания; - интерес к изучению валеологии не проявлен; - сложности в работе с информационно-коммуникативными технологиями; - недостаточный общий кругозор.	72%	28%

Примечание: КЭ – констатирующий эксперимент. ФЭ – формирующий эксперимент.

Использованы следующие формы интерактивного обучения: кейс-метод, разбор конкретных ситуаций, портфолио (электронный дневник самоконтроля), групповая научная дискуссия и др. Обучение способствовало интенсификации информационной потребности, а также повышению информационно-познавательной самостоятельности будущих инженеров в вопросах ЗОЖ, плодотворному сотрудничеству «студент-преподаватель».

По результатам проведенной экспериментальной работы представленным в таблице 1 был зафиксирован значительный рост с 8% до 34% на продвинутом и технологичном уровнях валеологической компетентности будущих инженеров. Элементарный уровень был определен у 72% обучающихся на этапе констатирующего и изменился до 28% по итогам формирующего этапа экспериментального исследования. Полученные результаты позволяют определить предлагаемую педагогическую методику формирования валеологической компетентности будущих инженеров как эффективную.

Миссия образования в условиях ИО меняется от передачи знаний студенту в формирование способности находить, анализировать и использовать информацию для своих целей. Помощь студентам в усвоении информации и овладение умениями главная задача педагога при организации компетентностного подхода в обучении в ИО. Такой подход в обучении улучшает навык самостоятельного усвоения и приложения знаний в зависимости с индивидуальными потребностями и поставленными целями. Студент обучается самостоятельно «добывать» информацию лично значимую для него, а преподаватель оказывает консультационную поддержку и помощь с ориентированием в информационном пространстве.

ВЫВОДЫ

Необходимо всегда помнить, что мы создаем образ жизни будущего инженера и, следовательно, он должен стать для него неизменной нормой, с которой он научится жить. По нашему мнению, после освоения будущими инженерами электронного информационно-образовательного ресурса, необходим переход к информационно-образовательному пространству. В котором образовательный процесс ориентирован на освоение практики использования информации, разумное обращение с которой, способствует саморазвитию личности обучающегося. Эта область должна выходить за рамки

студенчества и обогащать человека знаниями о здоровом образе жизни на долгие годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворникова О.Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в процессе предметной подготовки : дис.. канд. пед. наук / Дворникова Ольга Борисовна. – Екатеринбург, 2005. – 179 с.
2. Зиновьев Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : дис. канд. пед. наук / Зиновьев Николай Алексеевич. – Санкт-Петербург, 2018. – 213 с.
3. Ориентация на здоровый образ жизни и его значение в социальной адаптации у студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 270–274.

REFERENCES

1. Dvornikova, O.B. (2005), *Formation of valeological competence of pedagogical college students in the process of subject training*, dissertation, Yekaterinburg.
2. Zinoviev, N.A. (2018), *Formation of a healthy lifestyle among students of a technical university in the process of physical culture classes*, dissertation, St. Petersburg.
3. Zinoviev, N.A., Zinoviev, A.A., Kupreev, M.V. and Svyatchenko, P. B. (2015), "Orientation to a healthy lifestyle and its significance in social adaptation among students of a technical university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (129), pp. 270–274.

Контактная информация: selyukin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2021

УДК 796.015.62

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Сергей Александрович Синенко, преподаватель, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России; **Игорь Николаевич Дешевых**, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, Москва; **Владимир Павлович Крысанов**, кандидат военных наук, доцент, **Владимир Геннадьевич Меркулов**, кандидат юридических наук, доцент, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России; **Сергей Петрович Грибченко**, заместитель начальника научно-исследовательского отдела, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; **Ярослав Сергеевич Козиков**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет путей сообщения, Новосибирск

Аннотация

В статье по результатам научного исследования рассматриваются методологические основы физической тренировки на примере спортсменов лыжников и спортсменов легкоатлетов. Обосновывается эффективность применения тренировочных нагрузок для повышения адаптационных возможностей различных физиологических систем организма к выполнению задач сотрудниками органов внутренних дел в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности. Также по результатам исследований выявлено, что различные виды спорта, которые способствуют формированию одних и тех же физических качеств, в разной степени совершенствуют функциональные системы общей адаптации. Результаты проведенного научного исследования позволили утверждать, что физическая тренировка способствует формированию адаптационных особенностей организма к различным видам оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: физическая тренировка, адаптация, работоспособность, экстремальные условия, сотрудник органов внутренних дел.