

# QUESTIONS FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE THROUGH FILM AND QMS

*Pegov Vladimir Anatolievich,*

*Ph.D., Associate Professor,*

*Tarasevich Ksenia Andreevna, Butov Irina Vitalevna,*

*Smolensk State Academy of Physical Culture,*

*Sports and Tourism,*

*Smolensk*

УДК 796

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УШУ И РЕФЛЕКСИЯ В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

*Саматова Зиля Ринатовна, аспирант,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация* Статья посвящена проблеме формирования и развития рефлексивной деятельности людей среднего возраста в процессе занятий физкультурно – оздоровительным ушу. Отмечается, что выполнение двигательных действий при решении учебно – тренировочных задач, создают внутренние условия для развития рефлексии, которая обеспечивает запуск механизмов саморазвития индивида.

*Ключевые слова:* физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, рефлексия, рефлексивные задачи, рефлексивно – оценочная деятельность, саморазвитие личности.

*Abstract.* Article is devoted to a problem of formation and development of reflexive activity of people of middle age in the course of the occupations by wushu. It is noted that performance of physical actions at the decision the *uchebnotrenirovochnykh* of tasks, create internal conditions for development of a reflection which provides start of mechanisms of self – development of the individual.

*Keywords:* *fizkulturno – ozdorovitelny activity wushu, reflection, reflexive tasks, refleksivno – otsenochny activity, self – development of the personality.*

По мнению Мещерякова и Зинченко, рефлексия является деятельностью мыслительного процесса субъекта, которая характеризуется анализом, пониманием и осознанием собственных действий, поведения, речи, опыта, отношением к себе и видением себя [5].

А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова, считают, что «...рефлексия проявляется в сознании человека в виде механизмов и форм произвольного контроля над процессами генерации информации, ее развития и функционирования. Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их и принимать решения соответственно ставящимся целям» [6].

Поскольку рефлексия понимается как мыслительная деятельность индивида, то ее необходимо рассмотреть в рамках деятельностного подхода. Деятельностный подход в нашей работе осуществляется через физкультурно – оздоро-

вительные практики ушу. Философские основы ушу опираются на древние традиции Китая в IV веке до нашей эры, сформированными тремя религиозными направлениями: конфуцианством, даосизмом, буддизмом.

В результате ушу становится системой, объединяющей сложный комплекс духовно – нравственной и физической культуры с философско – религиозной направленностью, обладающей мощным гуманистическим потенциалом с многовековыми традициями боевой морали и добродетели. Практики ушу позволяют у занимающихся сформировать позитивную мотивацию к саморазвитию личности [7].

Но без формирования особой специфической физкультурно – оздоровительной рефлексии достичь совершенствования индивида невозможно. Поэтому для эффективности рефлексивной деятельности на занятиях ушу необходимо проявления всего спектра психической деятельности человека реализуемой в мыслительной, двигательной и эмоциональной сфере.

Отсюда следует, что рефлексивная направленность на деятельность занимающегося, которая в свою очередь создает у него необходимость размышлять и планировать не только собственные действия, но и рассчитывать действия соперника.

Так как образовательные проекты, разработанные правительством Российской Федерации, дают людям среднего возраста юридическое право повысить свой интеллектуальный и профессиональный уровень, тем самым, создав себе предпосылки для саморазвития.

Следовательно, дополнительное образовательное пространство фитнес клуба, где осуществляется одна из технологий как физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, представляющая для людей среднего возраста дополнительным образованием (по данным научных исследований Г.Н. Музрукова, М.Б. Ингерлейба, Г.В. Попова и др.).

Согласно В.В. Давыдову, цель образования имеет широкое представление. По мнению автора, это не просто познание окружающего мира человеком, а присвоение общественно – исторического опыта, куда входят накопление и воспроизводство образовательной культуры вместе с набором знаний, ценностей, нормативов и социальных ориентиров [2].

В структуру учебной деятельности В.В. Давыдова, входят: учебные ситуации, учебные действия, действия контроля и оценки. По данной структуре для людей среднего возраста в умение объективно оценивать свои действия, будет являться отражением рефлексивной деятельности.

Исследованию возможностей применения рефлексии в учебной деятельности посвящены работы В.В. Давыдова, В.А. Далингера, И.Я. Лернера, Л.А. Шипиной, И.С. Якиманской, В.П. Радченко, С.И. ЗаирБек, А.В. Захаровой, Т.В. Белозерцевой, М.Э. Боцмановой, В.В. Котенко, С.В. Кривых, В.В. Серикова, Г.Д. Тонких и др.

Для нас актуальна работа В.В. Котенко, который считает, что рефлексивная деятельность как особый вид аналитической деятельности учащихся, который направлен на осмысления и переосмысления содержанием своего индивидуального сознания для успешной реализации учебной деятельности [4].

Согласно структуре рефлексивной деятельности, в диссертационном исследовании Г.Д. Тонких, для нашей работы является наиболее подходящей, так как методологического решения проблемы ее формирования на занятиях ушу, имеет принципиальное значение [8].

1. Постановка рефлексивной задачи;
2. Диалогичность в обучении (внутренняя и внешняя);
3. Формирование рефлексивной позиции.

В формировании рефлексивной деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности ушу необходимы четко поставленные задачи. Рефлексивные задачи, понимаются такие задачи, которые способствуют осознанию процесса их решение. По мнению В.В. Котенко рефлексивные задачи, это «активизирующие процесс отражения школьниками различных компонентов учебной деятельности» [4].

Рефлексивные задачи способствуют помогать занимающимся связывать компоненты знаний, систематизировать и структурировать знания для дальнейшего способа решения учебно – тренировочных задач, подбирая эффективные способы организации для собственного тренировочного процесса и саморазвития. Диагностические признаки различных уровней сформированности у учащихся рефлексии своей учебной деятельности предложены О.Б. Епишевой [3].

В физкультурно – оздоровительной деятельности ушу главным механизмом самоорганизации и самореализации является рефлексивно – оценочная деятельность. Структура рефлексивно – оценочной деятельности показана на рис.1

Благодаря рефлексивно – оценочной деятельности физкультурно-оздоровительной технологии ушу позволяет увидеть, осознать, проанализировать уровень физических, когнитивных способностей у людей среднего возраста для дальнейшего решения поставленных задач.

Следовательно, конструктивное разрешение возникшего противоречия возможно только при развитии и саморазвитии.

Поскольку физкультурно – оздоровительная деятельность ушу– педагогическая технология, которая выполняет обучающую функцию, формирует и развивает социально и профессионально значимые качества у людей среднего возраста. Она может быть рассмотрена как личностно ориентированная технология дополнительного профессионального образования.

По мнению А.С. Белкина, Э.Ф. Зеера, информационной основой и элементом управления профессионально – образовательного процесса является мониторинг.

В нашем исследовании в основу оценки уровня сформированности метакачеств положена традиционная модель, применяемая в современной педагогике при оценивании знаний, умений и навыков обучаемых (табл.).

Уровень сформированности	Характеристика уровня	Баллы
Когнитивный	Знание, узнавание	1
Репродуктивный	Воспроизведение, имитация, повторение, описание	2
Трансфертный	Сознательное применение при решении частных, узких задач, частичная интериоризация	3
Креативный	Сознательное применение в любых ситуациях, полная интериоризация	4

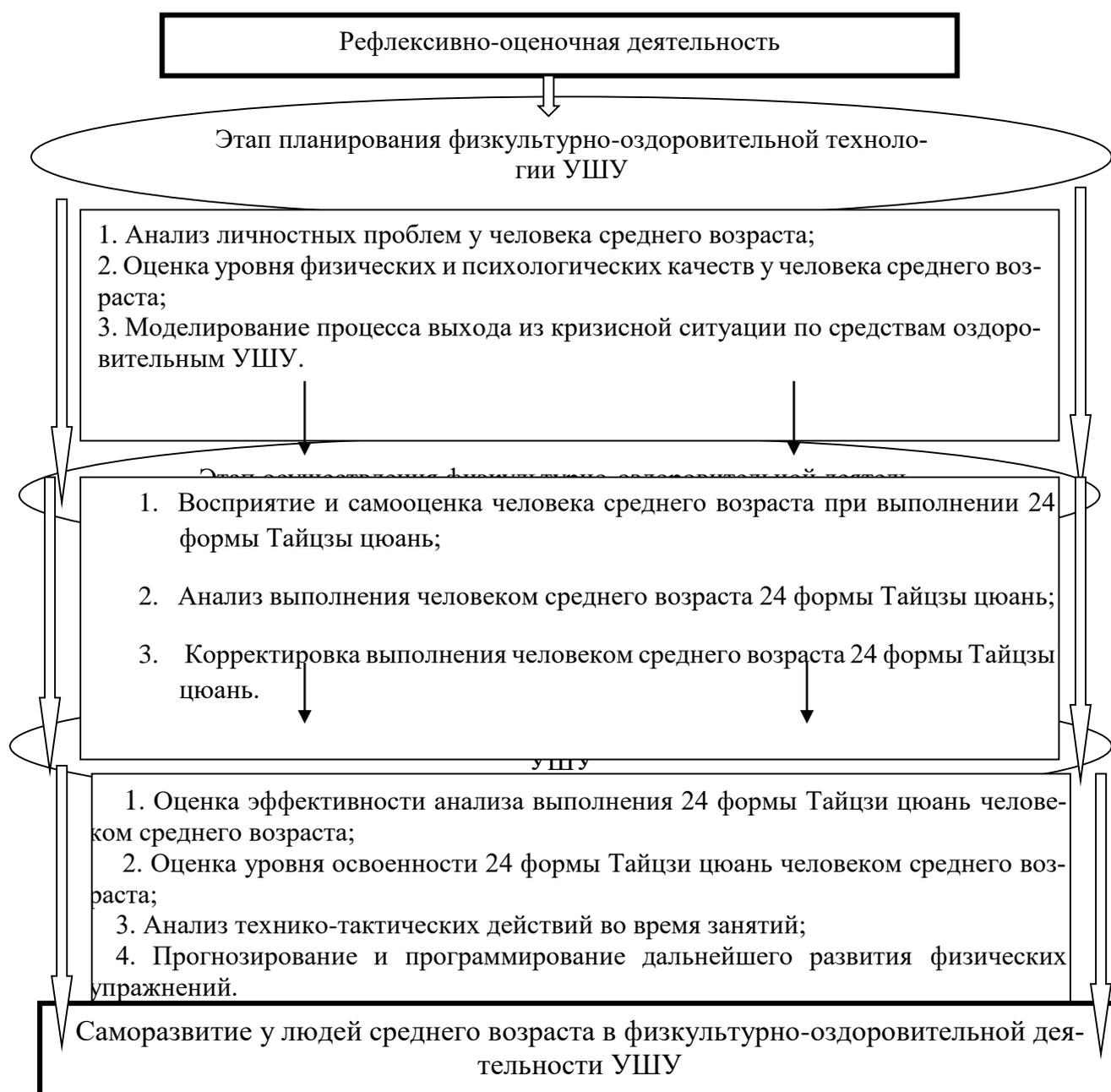


Рис. 1. Структура рефлексивно-оценочной деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности УШУ:

Использование моделирования в управлении спортивной подготовкой дает возможность прогнозировать уровень достижений, правильно ставить задачи, наиболее эффективно применять средства тренировки и наглядно видеть пути к намеченной цели (Н.Г. Озолин).

Данное заключение дает нам основание использовать мониторинг для развития и саморазвития личности среднего возраста для выявления эффективности физкультурно – оздоровительного ушу, как средства прикладной физической подготовки с целью формирования метакачеств.

Следовательно, физкультурно – оздоровительная деятельность ушу, в основу которой входит глубокие многовековые философско – религиозные воззрения, способствующие бесконфликтному объединению человека с природой, является эффективной гармонизацией внутреннего мира индивида.

Вывод. Физкультурно – оздоровительной деятельности ушу предъявляются современные требования к организации учебной деятельности и проведение занятий. Предполагается не только активное участие людей среднего возраста, но обязательные процессы развитие самоконтроля, самоанализа, самооценки и самокоррекции.

Педагогу – тренеру, необходимо научить людей среднего возраста не только знаниями и двигательным действиям, но обучить умению ставить адекватные цели, разрабатывая планы для эффективного достижения, в процессе анализируя свои поступки и действия.

Формирование специфической рефлексивной деятельности на занятиях ушу у людей среднего возраста является особым навыком, которой осуществляется на основе самопознание через двигательные действия и создают все предпосылки для саморазвития личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г.* Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности: [Текст]: Научное обозрение. РЕФЕРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ.2016. № 6. 80-82с.

2. *Давыдов В.В* Содержание и структура учебной деятельности школьников: [Текст]/ И. Ломпшера, А.К. Марковой. М.: Просвещение, 1982.

3. *Епишева О.Б.* Технология обучения математике на основе формирования приемов учебной деятельности учащихся: [Текст]: Теоретические основы: Учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 010100 – математика. Тобольск: Издательство ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 1998. 158 с.

4. *Котенко В.В.* Рефлексивная задача как средство повышения обучаемости школьников в процессе изучения базового курса информатики: [Текст]: Дис. канд. пед. наук. / Котенко В.В. Омск: 2000. 166 с.

5. *Мещеряков Б., Зинченко В.* (ред.) Большой психологический словарь: [Текст]: СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 672 с.

6. *Степанов С.Ю.* Рефлексивная практика творческого развития: [Текст]/ С.Ю. Степанов. М.: Наука, 2004. 174 с.

7. *Саматова З. Р., Розенфельд А. С.* Ушу как система нравственного и физического самосовершенствования: [Текст]: материалы 6-й Всероссийской

научно-практической конференции, Екатеринбург, 2014 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т». Екатеринбург, 2014. 257 с.187с.

8. *Тонких Г.Д.* Формирование планиметрических понятий у учащихся посредством организации их рефлексивной деятельности в условиях уровневой дифференциации: [Текст]: Дис. канд. пед. наук/. Тонких Г.Д. Чита: 2002. 191с.

## **SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WUSHU AND REFLECTION IN THE SELF-DEVELOPMENT**

*Samatova Zilya Rinatovna,*

*a graduate student,*

*Russian State Vocational Pedagogical University,  
Yekaterinburg*

УДК 378.17

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

*Веденина Ольга Александровна,*

*старший преподаватель,*

*Сартова Ксения, студентка,*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по вопросам использования физических упражнений в экзаменационный период для восстановления оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и, как следствие, улучшения умственной работоспособности. В работе сделан вывод о взаимосвязи между умственной работоспособностью и двигательной активностью.

*Ключевые слова:* здоровье, стресс, сессия, физическая культура, двигательная активность.

*Abstract.* The article includes theoretical and methodical materials on the use of physical exercisers during the examination period for the purpose of recovery of optimal correlation of main nervous processes in the cerebral cortex and, as a result, improvement of mental performance. In the work the conclusion about the relationship between mental performance and motor activity is made.

*Index terms:* health, stress, session, physical education, motor activity.

Здоровье - один из важных компонентов человеческого бытия, главное право человеческой личности, основное условие преуспевающего социального и культурного развития. Все студенты хотят сохранить здоровье и активность как во время обучения, так и в период сессии и каникул.

В последнее время в вузах заметно снизилось число студентов, имеющих хорошие показатели здоровья, а число хронических больных с каждым годом только повышается. Большой объем учебной нагрузки, низкая двигательная активность, нервно-эмоциональное напряжение оказывают неблагоприятное влияние на работоспособность, эмоциональную сферу и на здоровье студентов.

Проведенное нами исследование показало, что время на учебные занятия у всех респондентов является наиболее стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка и учебная работа составляют 3-5 часов в день. Свободное