

месяца нами были проведены анкетирование, где школьники выбрали 12 видов спорта.

Анализ результатов первичного и повторного анкетного опроса показали, что дети школьного возраста выбрали различные виды спорта по собственному желанию. Самыми популярными видами спорта для девушек, является ритмическая гимнастика и шейпинг, что составляет – 32,8%, а для юношей на 1 месте футбол, что составляет 7,7%; на 2 место баскетбол – 6,4%; самый популярный вид спорта для юношей и девушек это – волейбол, который составляет – 22,5%.

Включение детей школьного возраста, подростков, молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, использование оздоровительных видов физической культуры – это эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. В этом теоретическом и практическом аспекте реализация бизнес-проекта УНИЛ «ОВФК» в образовательном пространстве Института физической культуры и спорта остается актуальной и по сегодняшний день.

#### Список литературы

1. Киспаев Т. А., Соколов Д.А. Состояние здоровья и физической подготовленность обучающиеся молодежи // Проблемы и перспективы развития студентского спорта: материалы междунар. науч-практ. конф. Караганда, 2017. С. 48–53.

2. Рыбакова Е. О., Шутова Т.Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 3. С. 58–62.

3. Третьякова Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 198 с.

4. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

5. Tretyakova N. V. Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving [Электронный ресурс] / N.V. Tretyakova, V.A. Fedorov, E.M. Dorozhkin, M.K. Komarova, E.I. Sukhanova // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281–8292. Режим доступа: <http://www.ijese.net/makale/1080>

УДК 378.011.31-051:796.035

А. И. Ревенько, А. В. Исхакова

A. I. Revenko, A. V. Iskhakova

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург*

*Ural state medical university, Yekaterinburg*

*aliushia-86@rambler.ru, albina.iskhakova@list.ru*

### ФИТНЕС НАПРАВЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

#### FITNESS AREAS AS A TOOL OF TEACHERS' PHYSICAL RECREATION

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья, повышения качества жизни преподавателей высших учебных заведений. В первой части статьи дается определение физической рекреации, раскрываются ее цели и задачи. Далее рассматривается актуальность применения фитнес направлений, как средства физической рекреации.

**Annotation.** The article deals with the problem of preserving and strengthening the health, quality of life of the university professors. In the first part of the article defines the physical recreation. The article reveals its goals and objectives. Further it reveals the relevance of fitness areas as a tool of physical recreation.

**Ключевые слова:** преподаватели вуза, физическая рекреация, фитнес направления.

**Keywords:** university professors, physical recreation, fitness areas.

Проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей высших учебных заведений является важной для государства и общества в целом. Профессиональная деятельность профессорско-преподавательского состава сопряжена со значительной преподавательской нагрузкой, связанной как с проведением, так и с подготовкой к учебным занятиям и характеризуется сочетанием нескольких видов деятельности – педагогической, научно-исследовательской, общественной и др. [1].

Напряженность в процессе работы, смена привычного образа жизни, постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима труда, отдыха, питания, недостаточная двигательная активность преподавателей приводят к срыву процесса адаптации, развитию заболеваний, снижению качества жизни [2]. В связи с этим, необходимо формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность [4], что, на наш взгляд будет способствовать улучшению физического состояния, и, следовательно, повышению качества жизни. Это приводит к необходимости совершенствовать физкультурно-оздоровительную деятельность с преподавателями вузов, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии по оздоровлению профессорско-преподавательского состава. Одной из таких технологий является организация занятий по физической рекреации с преподавателями высшей школы.

Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение физической рекреации. Физическая рекреация – вид физической культуры, которая представляет собой рекреативную деятельность: использование физических упражнений, а, также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры [2].

На наш взгляд, в занятиях физической рекреацией реализуется полная свобода выбора средств, методов и форм организации коллективных или самостоятельных занятий физической культурой.

Огромное многообразие таких средств представляет современная фитнес-индустрия за счет разных фитнес-программ, их доступности, эффективности и эмоциональности занятий. Мы полагаем, что для решения задач физической рекреации преподавателей вузов целесообразно использовать следующие фитнес-направления: высокоинтенсивный интервальный тренинг, миофасциальный релиз.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) представляют собой кратковременные интервалы высокоинтенсивных нагрузок, чередующиеся с короткими периодами отдыха. Как правило, длительность одной программы обычно составляет менее 30 минут. ВИИТ способен: повышать работоспособность соревнующихся спортсменов, улучшать здоровье у занимающихся рекреацией, обеспечивать улучшение результатов в продолжительных упражнениях за несколько занятий.

Миофасциальный релиз – вид мануальной терапии, предназначенный для непосредственного влияния на миофасциальный комплекс, чтобы снизить локальную скованность. Массаж роликом – вид самостоятельной мануальной терапии, направленной на уменьшение миофасциальной жёсткости. Согласно текущим представлениям, подобная локальная скованность ограничивает амплитуду движения в суставе и локальный кровоток, а мануальные манипуляции с этим напряжением позволяют тканям размягчиться и стать податливее [3].

Мы полагаем, что описанные выше фитнес направления успешно решают задачи физической рекреации преподавателей вузов, такие как укрепление физического и психического здоровья, снятие психоэмоционального напряжения, повышение работоспособности и двигательной активности.

Таким образом, физическая рекреация преподавателей вузов – это занятия привлекательной двигательной деятельностью с целью поддержания здоровья, профессионального долголетия и организацией досугового времени.

#### Список литературы

1. *Байтлесова Н. К.* Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2012. 26 с.
2. *Двигательная рекреация.* Оздоровительная тренировка : учебное пособие / Составитель Л.Ю. Башта. Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. 100 с.
3. *Струков С.* Массаж пенным роликом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fitness-pro.ru/biblioteka/massazh-pennym-rolikom.html>
4. *Третьякова Н. В.,* Кетриш Е.В., Андрухина Т.В., Третьяков А.Д. Изучение состояния профессионального здоровья тренеров спортивных школ // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2019. № 1. С. 74–80.

УДК [378.016:53]:378.147.88

**А. Г. Ряхова, Н. Н. Тулькибаева**

**A. G. Ryakhova, N. N. Tulkibaeva**

**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа**

**ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», Челябинск**

**Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa  
South Ural state humanitarian pedagogical university, Chelyabinsk  
a.ryakhova@mail.ru, tulkibaevann@mail.ru**

#### МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ РАЗВИВАЮЩИХСЯ ЗНАНИЙ

#### A MODEL OF FORMATION OF THE DEVELOPING KNOWLEDGE

**Аннотация.** В статье рассматривается комплекс педагогических условий результативного функционирования структурно-функциональной модели формирования развивающихся знаний студентов технического вуза средствами разнофункциональных задач.

**Abstract.** The article discusses a set of pedagogical conditions for the effective functioning of a model of the formation of the developing knowledge of students of a technical university by means the tasks of different functions.

**Ключевые слова:** технический университет, общая физика, лабораторные занятия, метод погружения, развивающиеся знания.

**Keywords:** technical university, general physics, laboratory classes, immersion method, developing knowledge.

В условиях постоянно нарастающего информационного потока, возникает проблема оценки его содержания и выделения таких знаний, которые позволяют человеку развивать свои способности к овладению способами получения новых знаний.

Для решения этой проблемы предлагаем создание авторской структурно-функциональной модели, включающей следующие блоки: целевой, методологический, мотивационный, содержательно-организационный, диагностический. Ядром содержательно-организационного блока является методика формирования развивающихся знаний студентов технического вуза на лабораторных занятиях по курсу общей физики методом погружения. В своем исследовании реализуем и совершенствуем метод погружения при достижении результатов развивающего обучения. Мы разделяем точку зрения М. П. Щетинина [2], когда он говорит о методе погружения, как о способе. В своем исследовании мы вводим пояснение механизма способов через наложение двух моделей: структурной и смысловой. Опора на таксономию познавательных целей Б. Блума[3]