

- 2.Пермяков, О. М. Использование здоровьесберегающих технологий в вузе с целью повышения эффективности образовательного процесса / О. М. Пермяков. Текст непосредственный // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкир. гос. ун-та, 2019. С. 194–196.
- 3.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. Москва: АПК и ПРО, 2002. 62 с. Текст: непосредственный.
- 4.Тараканова В. В. Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в школах, работающих в инновационном режиме / Тараканова В.В., Бармакова Т.В. Текст: непосредственный // Эксперимент и инновации в школе. 2014. С. 47–51.

УДК 378.147.88

Старикова К.Е., Рогалева Л.Н.

Starikova K.E , Rogaleva L.N.
Уральский Федеральный Университет,
г. Екатеринбург, Россия
Ural Federal University,
Yekaterinbur, Russia
starikova2001k@gmail.com
l.n.rogaleva@urfu.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТНОГО ПРАКТИКУМА МАГИСТРАНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ
49.04.03 - СПОРТ

Аннотация. В статье представлен отчет о проектной деятельности магистрантов 1 курса, обучающихся по направлению 49.04.03 – Спорт. В ходе проектной деятельности был проведен ряд мероприятий, в котором магистранты выступали в качестве организаторов и участников. Результаты проектной деятельности магистрантов доказывают важность для магистрантов участия в проектной деятельности и высокий интерес к проводимым мероприятиям.

Ключевые слова: проектная деятельность, магистранты, межкультурная коммуникация.

THE RESULTS OF THE PROJECT OF UNDERGRADUATES OF THE DIRECTION
49.04.03 - SPORTS

Annotation. The article presents a report on the project activities of 1st-year undergraduates studying in the direction of 49.04.03 - Sports. During the project activities, a number of events were held in which undergraduates acted as organizers and participants. The results of the project activities of undergraduates prove the importance for undergraduates of participation in project activities and a high interest in the events held.

Keywords: project activities, undergraduates, intercultural communication.

Актуальность. В условиях современного образования возрастает роль проектного подхода к обучению, поскольку благодаря данному подходу становится возможным преодоление разрыва между образованием и профессиональной деятельностью, развитием у студентов системного и проектного мышления через включение их в деятельностные формы [1, 2].

Проектный подход, характеризуется учеными как «способ продуктивно мыслить и действовать во всех сферах жизни в современной реальности» [3].

С 2022 года проектный практикум был введен в учебный процесс начиная с 1-го семестра на всех программах бакалавриата и магистратуры.

Цель исследования заключалась в анализе результатов проектного практикума магистрантов 1 курса магистерской программы «Мотивация и самореализация в спорте», направления 49.04.03 –Спорт.

Особенность включения студентов в проектную деятельность заключается в том, что она происходит через личный кабинет студентов непосредственно через программу «Проектное обучение». В данной программе студенты получают приглашение выбрать и присоединиться к проектной группе, для того чтобы затем согласовывать свои роли и осуществлять взаимодействие в проектной группе.

Тему проектов формулируют научный руководитель и в течение первого семестра студенты получают определенные знания и практические навыки совместной работы над проектом.

Проектная деятельность студентов оценивается как со стороны руководителей проектов, образовательных программ, так и со стороны заказчиков – представителей образовательных учреждений.

В качестве первого проекта магистрантам предлагалось организовать и провести молодежную секцию "Межкультурная спортивная психология" в рамках Конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики (ИФКСИМП, УрФУ).

Задачи проекта.

1. Составить программу молодежной секции
2. Создать группу в контакте для рекламы и продвижения молодежной конференции.
3. Организовать проведение молодежной секции в формате он-лайн.
4. Сделать фотоотчет по конференции и опубликовать итоги конференции на сайте программы "Мотивация и самореализация"
5. Подготовить отчет.

Остановимся прежде всего на анализе общих результатов работы, проеденной магистрантами.

Проектная деятельность магистрантов 1 курса была выполнена и состояла в трех мероприятиях.

1 мероприятие прошло в формате встречи с президентом Ассоциации спортивных психологов России, кандидат психологических наук, доцент, Московского государственного университета Уляевой Лирой Гаязовной.

В ходе встречи студенты узнали об основных направлениях деятельности Ассоциации спортивной психологии, и непосредственно о деятельности молодых членах ассоциации, который объединяет магистрантов и студентов.

Встреча оставила позитивное впечатление, поскольку сложилось впечатление о том, что обучение в магистратуре позволяет приобщиться к деятельности профессионального общества, получить новые знания о работе спортивных психологов в России.

2 и 3 мероприятие было уже в рамках проведения конгресса «Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов», посвященный 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики.

При этом эти мероприятия должны были быть разработаны и проведены магистрантами 1 курса.

Одно мероприятие касалось проведения мастер класса по развитию навыков межкультурной коммуникации, в котором приняли иностранные студенты из Сирии и Китая, обучающиеся на 2 курсе магистратуры.

Несмотря на то, что упражнения на коммуникацию были не сложные в то же время, поскольку группа студентов состояла из незнакомых для первого курса студентов, то занятие прошло достаточно интересно для всех.

Упражнения на коммуникативное взаимодействие, такие как «ассоциации», «социальная интуиция», «выбери лучшее место для отдыха» показали, что, несмотря на языковой

барьер, культурные различия, можно выстроить коммуникацию и выполнить задачи, поставленные модератором.

Более того неформальное общение магистрантов, помогло успешно провести главное мероприятие всей проектной деятельности магистрантов – это организация молодежной секции «Межкультурная спортивная психология», в которой приняли более 15 человек, магистранты разных направлений ИФКСиМП.

Для проведения мероприятия была создана программа, согласован формат выступления участников, причем выступления двух иностранных студентов были на английском языке.

Каждый из участников получил возможность рассказать о своих научных исследованиях и получить обратную связь.

По итогам конференции по результатам голосования самих участников были выбраны 3 лучших доклада.

Ван Елун (Китай) затронул проблему «Мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов в Китае», в ходе изучения которой было выявлено, что из-за высокой учебной загруженности школьников и студентов учащиеся не всегда могут иметь достаточно свободного времени занятий физической культурой и спортом. В то же время популярность фитнеса и занятий спортом среди молодежи растет, чему способствуют такие государственные проекты как «Счастливый спорт», само название проекта направлено на формирование положительного отношения к физической активности.

Юй Итцун (Китай) рассказал о программе «Традиционная китайская спортивная культура», где обозначил важную роль китайской традиционной спортивной культуры в повышении психофизического совершенствования, и возможности включения оздоровительные практики всех групп населения.

Старикова Кристина в ходе доклада «Личностный рост как условие профилактики спортивного травматизма» обосновала важную роль личностных качеств в преодолении и профилактике спортивного травматизма. Ее доклад был признан лучшим.

Леонова Екатерина рассказала о важности психологической подготовки тхэквондистов в соревновательном периоде и о способах регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов во время соревнований.

Мелехин Никита рассказал о танцевальных коллективах и показал значимость взаимоотношений в танцевальной паре.

Петухова Марина с помощью проведённого опроса показала, что йогу можно использовать как эффективное средство развития эмоциональной саморегуляции для занимающихся.

Овичинников Евгений выступил с докладом, посвященным факторам самореализации спортсменов-велосипедистов на разных этапах спортивной карьеры.

Али Альхаруф (Сирия) рассказал о исследовании, связанном с влиянием взаимоотношений тренера и спортсменов на их мотивацию достижения, проведенным в Сирии.

Чжан Шаохан (Китай) представил доклад об истории ушу и боевых искусств Китая.

После проведенных мероприятий было проведено анкетирование участников, которое показало, что интерес к научным докладам был достаточно высокий, 9 баллов (из 10) поставили 42%, 8 баллов – 43 %, 7 баллов –15%.

Оценки за организацию мастер-класса распределились следующим образом: 9 баллов –32%, 8 баллов –53 %, 7 баллов –15 %.

Отвечая на вопрос: Какой положительный опыт вы получили во время участия в мастер-классе? Были получены ответы: Возможность узнать новую информацию, познакомиться со студентами из других стран, развить навыки общения, проявить организаторские и коммуникативные навыки.

Все участники отметили, что они хотели бы участвовать в дальнейшем в подобных мероприятиях, что свидетельствует о высокой личностной значимости, проведенных мероприятий.

Таким образом, можно заключить, что проектная деятельность магистрантов, в рамках которой они выступают организаторами мастер-классов, молодежных научных секций является очень полезной с точки зрения их личностной включенности и ответственности, формируя необходимые личностные и профессиональные компетенции.

Библиографический список:

1. Горбунова Н. В. Проектная деятельность и проектные методы в образовании / Н. В. Горбунова Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63-2. С. 112–116.
2. Михайлова Т. А. Проектная деятельность студентов вуза как фактор повышения качества образования в сфере физической культуры и спорта / Т. А. Михайлова Текст: непосредственный // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. № 4, 2020. С. 115-128.
3. Чусавитина Г.Н., Курзаева Л.В. Опыт организации проектной деятельности обучающихся при реализации магистерской программы «информационные технологии в образовании» / Г. Н. Чусавитина, Л. В. Курзаева // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25819> (дата обращения: 24.03.2023). Текст: электронный.

УДК 612.1

Терешкин А.Ф., Пентина А.И.

Tereshkin A.F., Pentina A.I.

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

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

tereshkin45@mail.ru, pentina.alena@mail.ru

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СИСТЕМ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ДЫХАНИЯ И
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ СТАТИЧЕСКИХ
НАПРЯЖЕНИЯХ БОЛЬШИХ ГРУПП МЫШЦ**

Аннотация. В работе анализируются возрастные особенности взаимосвязи систем кровообращения, дыхания и двигательного аппарата у детей и подростков при статических напряжениях больших групп мышц.

Ключевые слова: кровообращение, дыхание, дети, подростки, статические напряжения, мышцы.

**INTERRELATION OF CIRCULATORY, RESPIRATORY AND MOTOR SYSTEMS IN
CHILDREN AND ADOLESCENTS UNDER STATIC STRESSES OF LARGE MUSCLE
GROUPS**

Abstract. The article analyses age-specific features of the relationship of the circulatory, respiratory and motor systems in children and adolescents under static stresses of large groups of muscles.

Keywords: blood circulation, breathing, children, teenagers, adolescents, static strains, muscles.

Исследовалась реакция систем кровообращения у детей 10 и подростков 13 лет при статических напряжениях больших групп мышц. Для регистрации физиологических показателей применялся метод полиграфии. Одновременно регистрировались: частота дыхания, дыхательный объем, потребление кислорода, частота сердцебиения (ЧСС), реограмма и ее первая