английскому языку, профессиональную терминологию, особенности построения предложений, обращения, заключительных фраз, сокращения грамматических форм и т.д.

Важно делать акцент на орфографической стороне написанного сообщения. Поскольку при воспроизведении устной речи основную роль играет акцент, произношение и грамотность, то при письменной форме коммуникации на первое место выходят орфография, грамотность, синтаксис, пунктуация, грамотное соблюдение порядка слов в предложении. Преподавателю необходимо побуждать студента пользоваться электронными словарями, перепроверять самого себя, заранее оговорить основные правила пунктуации, построения предложений, сжатых грамматических форм. Таким образом, мы видим, что письменная коммуникация выполняет различные обучающие функции и является действенным методом в преподавании английского языка.

Заключение. Безусловно, необходимо внедрять новейшие технологии в сферу преподавания английского языка в неязыковых вузах. К нам приходят учиться студенты – молодежь «нового формата», поколение «Z». Они выросли в эру цифровых технологий, гаджеты и компьютеры плотно вошли в их жизнь. Данный вид работы подразумевает, в основном, самостоятельную работу учащихся, преподаватель должен уметь правильно их организовать и впоследствии провести со студентами анализ их общения в сети с языковой и межкультурной точек зрения. Практическая работа в сети Интернет также развивает познавательные способности учащихся, их умение структурировать информацию, ориентироваться в большом потоке данных, развивает их познавательную самостоятельность. Все вышеперечисленное, бесспорно, улучшает качество обучения и существенно влияет на развитие современной личности.

1. Леонтович О.А. Модернизация содержания и методов иноязычного обучения как приоритетное направление в условиях непрерывного языкового образования. / О.А. Леонтович - Волгоград: Перемена, 2003. – С. 76-80
2. Кунанбаева С.С. Теория и практика современного иноязычного образования. – Алматы, 2010 – 89 с.
3. Сысоев, П.В., Апальков В.Г. Формирование межкультурной компетенции учащихся средствами электронно-почтовой группы. [Электронный ресурс] - www.lib.tsu.ru/mminfo/000349304/.../05-102.pdf (Дата обращения: 19.01.2017)

Попова Н.В.

Двигательная активность обучающихся в педагогическом колледже

*Алтайский государственный педагогический университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-06-2019-22

idsp: ljjournal-06-2019-22

Аннотация

В данной научной статье исследования показателей суточной двигательной активности обучающихся в педагогическом колледже выявили низкие показатели двигательной активности не соответствующие гигиеническим нормативам.

Ключевые слова: двигательная активность, суточная двигательная активность, обучающиеся в педагогическом колледже.

Abstract

In this scientific article of a research of indicators of daily physical activity of students in teacher training college not corresponding to hygienic standards revealed low indicators of physical activity.

Keywords: the physical activity, daily physical activity studying in teacher training college.

Вопросы подготовки учащейся молодежи в педагогическом колледже Алтайского края города Барнаула к предстоящей трудовой деятельности, сохранения и укрепления их здоровья занимают важную роль в политике нашей страны, о чем свидетельствуют материалы государственных программ по здравоохранению и образованию. Основную роль в укреплении здоровья обучающихся и их профессиональной подготовки выполняют физическая культура и спорт. В процессе физического воспитания учащейся молодежи в учебных заведениях решаются следующие задачи: обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально-значимых качеств и психомоторных способностей для использования их в дальнейшей повседневной жизни; полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладения умениями и навыками по самоконтролю в процессе занятий физической культурой. Повышенная учебно-трудовая нагрузка обучающихся в педагогическом колледже на современном этапе оказывает неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма, их работоспособность в условиях сниженной двигательной активности.

Занятия физической культурой и спортом оказывают существенное влияние на динамику показателей функционального состояния, что в конечном итоге повышают адаптационные возможности детей и подростков и помогают им справиться с негативным влиянием на здоровье, так называемых «школьных» факторов, самым значимым из которых является снижение двигательной активности [1].

Наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Одним из них является двигательная активность [2].

Здоровье детей и подростков в значительной мере определяется уровнем функциональных возможностей организма, а последний зависит от привычной двигательной активности. Двигательная активность — обязательное условие нормального роста и развития детей и подростков, она повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. В детском и подростковом возрасте двигательную активность можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Все эти части тесно связаны между собой. Дополняя друг друга, они обеспечивают определенный уровень суточной двигательной активности.

В связи с этим целью нашей работы явилось изучение показателей двигательной активности обучающихся в педагогическом колледже города Барнаула с последующим обоснованием рекомендаций по оптимальному двигательному режиму для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Организация и методы исследования.

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблемам двигательной активности и ее количественного определения.

2. Лонгитудинальное исследование обучающихся в педагогическом колледже. Под наблюдением находились обучающиеся занимающиеся по обычной программе физической культуры для педагогического колледжа в количестве 60 человек.

3. Изучение двигательной активности проводили по хронометражным анкетам-опросникам, которые заполняли обучающиеся с указанием потраченного времени на каждый вид деятельности и количество пройденных шагов (локомоций) за каждый день.

По этим анкетам мы подсчитывали показатели суточной двигательной активности (СДА): двигательный компонент (ДК) в часах, величину суточных энерготрат (Э) в ккал и количество локомоций (Л), которые определяли шагомерами. Полученные данные сравнивали с гигиеническими нормативами СДА [3].

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения, обучающихся в педагогическом колледже [4]. Она определяется как социально – экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально – типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями и возможностями обучающихся.

Распространенное в настоящее время явление гипокинезии в деятельности учащихся в образовательных учреждениях не компенсируется с существующей организацией физического воспитания в учебных заведениях. Состояние гипокинезии неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья учащихся и их функциональных возможностях, в том числе на развитии физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. Существующая организация физического воспитания детей и подростков, как показали наши исследования, в образовательных учреждениях далеко не совершенна. Разнообразные формы физического воспитания в режиме дня детей подростков проводятся не регулярно. Моторная плотность физического воспитания составляет 40–45% , пульсовая стоимость при этом составляет всего в среднем 110–130 уд/мин, у 40–60% подростков отмечается низкий уровень двигательной активности, несоответствующий гигиеническим нормативам, разработанных академиком РАМН А.Г. Сухаревым двигательной активности нормируется по трем показателям СДА: ДК-двигательный компонент (в часах), Э-энерготраты (ккал) и Л-локомоции или количество пройденных шагов (л). Для 15–17 летних подростков они имеют следующие показатели: ДК– 3–4 часа, Э– 3500–3900ккал и Л– 25–30 тыс. шагов [5].

Результаты наших исследований показателей двигательной активности обучающихся не занимающихся спортом (1 группа) в динамике недели выявили, что у подростков в 60-80% случаях отмечается гиподинамия вследствие мало подвижного образа жизни. В то время как у обучающихся, занимающихся спортом (2 группа) этого не наблюдается. Расчет суточных энерготрат полученных хронометражно-табличным методом у обучающихся 1 группы, осваивающих профессию показал, что он не соответствует гигиеническому нормативу и равен $3050 \pm 211,5$ ккал. Аналогично картина отмечается и по двигательному компоненту и количеству локомоций. По первому показателю он равен $2,3 \pm 0,4$ часа, по второму - $13330 \pm 527,5$ шагов. Со слов обучающихся у них достаточная двигательная активность. Они много времени проводят на свежем воздухе.

При подробном анализе хронометражных карт и личной беседе выясняется, что проведение ими свободного времени на воздухе сопровождается не двигательной активностью, а пассивными формами досуга, где больше преобладает статический компонент. Большое количество времени они проводят за компьютером, просмотром телевизионных программ. Вместе с тем, обучающиеся, занимающиеся спортом в ДЮСШ, дворовых клубах, в своих анкетах отмечают, что большое количество времени они проводят в спортзалах и стадионах. Расчет показателей суточной двигательной активности (СДА) полученных хронометражно-табличным методом у данных обучающихся подтверждают их слова. В то время как у обучающихся 2 группы занимающихся спортом показатели СДА соответствуют гигиеническим нормативам. Так, например, по количеству суточных энерготрат они имеют $3620 \pm 197,3$ ккал, а по двигательному компоненту - $3,87 \pm 0,41$ час, по количеству локомоций - $27750 \pm 498,3$ шагов.

Выводы:

1. Существующая организация физического воспитания в педагогическом колледже не обеспечивает достаточный уровень двигательной активности соответствующий гигиеническим нормам.
2. Риск формирования отклонения в показателях двигательной активности в значительной степени определяется организацией учебного процесса и физической активностью обучающихся в режиме дня.
3. Обучающиеся, осваивающие профессии в педагогическом колледже, по программе физического воспитания имеют низкие показатели СДА не соответствующие гигиеническим нормативам, в то время как занимающиеся спортом, имеют показатели СДА, соответствует гигиеническим нормативам.

Практические рекомендации:

1. Для оценки состояния здоровья и физической подготовленности, обучающихся в педагогическом колледже следует использовать показатели СДА для конкретного возраста. Это позволяет проводить мониторинг индивидуального развития каждого подростка в динамике роста и проводимых профилактических и оздоровительных мероприятий.
2. Увеличить двигательный режим обучающихся за счет:
 - дополнительных видов обучения (физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, лечебно-профилактические занятия)
 - факультативных видов обучения (занятия в ДЮСШ, спортивных секциях, кружках, группах ЛФК)
 - самостоятельное использование разнообразных средств и форм физического воспитания (индивидуальные, массовые и семейные групповые занятия)

1. Киспаев Т.А., Соколов Д.А. Состояние здоровья и физической подготовленность обучающиеся молодежи // Проблемы и перспективы развития студенческого спорта: Матер. меж. научно-практ. конф. (10-11 ноября 2017г). – Караганда, 2017. – С.48-53
2. Попова Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. – 2017. – С. 22-27.
3. Попова Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов // Педагогическое образование на Алтае. - 2008. - № 1. - С. 164-170.
4. Попова Н.В. Влияние физической культуры на организацию учебной деятельности студентов // Вестник Алтайской академии экономики и права. - 2009. - № 13. - С. 31-33.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

Терентьева Н.Ю.**«Камни преткновения» на негладком пути российского образования***Иркутский государственный университет путей сообщения
(Россия, Иркутск)**doi: 10.18411/lj-06-2019-23**idsp: ljjournal-06-2019-23***Аннотация**

В статье рассматриваются существующие в системе образования проблемы, связанные с реформой образования. Приведены сравнительные статистические данные в России и за рубежом, отражающие ситуацию с финансированием, качеством образования и др. Показаны негативные последствия проводимых преобразований.