продемонстрировано, что затраты энергии во время активных видеоигр сопоставимы с умеренной интенсивностью ходьбы, и для детей, которые проводят значительное количество времени, играя в компьютерные игры для развлечения, подвижные игры покажутся безопасным, веселым и ценным средством поощрения затрат энергии. Исследования видеоигр включали в себя те, которые в основном фокусируются на движении нижней части тела, такие как Just Dance или Mario Kart. Тем не менее, следует отметить, что игры не приносят того же уровня отдачи, как специальные физические упражнения, однако они являются хорошей альтернативой сидячему образу времяпровождения.

Заключение

Домашние активности дают возможность людям оставаться здоровыми, оставаясь дома и соблюдая режим изоляции. В настоящее время многие страны ввели карантин, заставляя людей оставаться дома и выходить только в случае экстренной необходимости. Эти факторы не могут не оказывать влияние на психическое и физическое здоровье людей, особенно тех, кто привык к регулярным физическим нагрузкам на свежем воздухе. Мы все осознаем важность нашего психического здоровья и необходимость улучшения нашей иммунной системы, что чрезвычайно важно для борьбы с болезнью. Пребывание дома может привести к большому стрессу, тревоге и психическому расстройству. Лучший способ преодолеть эти проблемы – заменить занятия на свежем воздухе домашними занятиями, такими как тренировки с собственным весом, кардионагрузки и танцевальные разминки. Эти виды деятельности могут сочетаться с растяжкой и активными играми, но не подменяться ими. Важность здорового питания в этот период самоизоляции также нельзя недооценивать.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - 2013.
2. Физическая культура в повседневной жизни человека [Электронный ресурс] // Учебные материалы: works.doklad.ru. — Режим доступа <https://works.doklad.ru/view/EqgDeFMNdY.html>
3. Отрицательные последствия длительного уменьшения физической активности [Электронный ресурс] // Спортивные статьи и спортивные новости: www-спортстатьи.рф. — Режим доступа <http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/otricatelnye-posledstviya-dlitelnogo-umensheniya-fizicheskoy-aktivnosti/>
4. Как правильно разминаться: 12 простых упражнений [Электронный ресурс] // The Challenger: www.the-challenger.ru. — Режим доступа <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-pravilno-provesti-razminku-12-uprazhnenij/>
5. Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. Home Health Care Management & Practice, 23(2), 155–157.
6. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
7. Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25(S3), 1–72.
8. Mellecker, R. R., & McManus, A. M. (2008). Energy expenditure and cardiovascular responses to seated and active gaming in children. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 162(9), 886–891.

Сульженко И.Д., Гудкова Е.М.

Психолого – педагогические условия формирования мотивации у подростков к службе в вооруженных силах РФ

(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-06-2020-305

idsp: ljjournal-06-2020-305

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования возможностей формирования мотивации у подростков к службе в Вооруженных Силах РФ на базе военно-патриотического клуба физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: мотивация, подросток, военно-патриотический клуб, формирование, направленность.

Abstract

The article discusses the results of the study of the possibility of formation of motivation in adolescents to serve in the Armed Forces of the Russian Federation on the basis of military-Patriotic club of sports orientation.

Key words: motivation, teenager, military-Patriotic club, formation, orientation.

В настоящее время существует огромная проблема, заключающаяся в том, что наше государство нуждается в хорошо подготовленных войсках, а молодые люди допризывного возраста относятся к прохождению военной службы крайне негативно.

Поиском решений вышеперечисленных проблем занято множество специалистов, на материалы некоторых мы можем сослаться в дальнейшем. Данные материалы объясняют, что необходимо создать определенные системы психопрофилактических мероприятий для работы с молодыми людьми допризывного возраста для их всесторонней подготовки к существующим жизненным ситуациям.

Целью нашего исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка программы формирования мотивации к службе в армии у подростков.

В исследовании участвовало 30 учащихся 8 и 9 классов. Средний возраст испытуемых 15-16 лет.

Большинство детей воспитывается в полных семьях, в дружественной атмосфере. Во взаимоотношениях внутри коллектива отсутствуют видимые разногласия.

В нашем исследовании мотивация к службе в армии определялась следующими компонентами: мотивационная готовность к службе в армии, социально-психологической адаптированности к условиям службы в армии и социально-психологических установок юноши.

Итоги исследования мотивации к военной службе у учащихся старших классов показаны на рисунке 1.

Полученный результаты были разбиты на три различных уровня: низкий, средний и высокий уровни мотивации к прохождению военной подготовки.

Рис 1. Обобщение результатов констатирующего эксперимента

Наиболее низким уровнем мотивации обладают 35% (10 человек) молодых людей, принявших участие в опыте. К этому уровню можно отнести школьников, с

преобладанием внешних установок, средним либо низким уровнем совестливости, а также склонностью к дезадаптации. Этим молодым людям присуще незнание либо отрицательное восприятие целей или задач прохождения военной службы, имеют негативное отношение к военной подготовке, сформировавшееся под воздействием внешних факторов, данная группа молодых людей считает себя неготовыми к военной подготовке.

У группы молодых людей, состоящих из пятнадцати человек (50%) уровень мотивации в среднем положении. Этот уровень мотивации присущ школьникам, у которых сформирован целевой либо потребностный блок, у этих школьников склонны к адаптации или дезадаптации, у них средний уровень совестливости. Эта группа молодых людей еще не может сформулировать и обосновать четкий ответ на вопрос о прохождении службы, они не могут сделать выбор в отношении прохождения военной подготовки в армии, их мнение о своих собственных возможностях постоянно изменяется; они делают попытки дать рациональную оценку различных случаев в процессе прохождения военной службы в армии.

15% испытуемых (5 человек) имеют высокий уровень мотивации к прохождению военной подготовки. У этих молодых людей сформировано понятие об особенностях и условиях прохождения военной подготовки, у этой группы уже сформировалось чувство патриотизма и ответственность. Данная группа молодых людей считает себя хорошо физически подготовленными к исполнению долга перед государством, эти юноши расходуют большое количество времени на физические занятия.

На основе результатов констатирующего эксперимента была разработана и реализована программа формирования мотивации к службе в армии у подростков, которая включает в себя три блока: ориентировочный блок, деятельностный и заключительный, а также были предложены рекомендации для родителей и педагогов.

1. Воробьева, Е.В. Формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания [Текст] / Е.В. Воробьева, Н.Н. Гарипов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2016. – № 13. – С. 50–56.
2. Грабовский И.В. Сущность и содержание мотивационной готовности военнослужащих к службе в армии. Учебно-методическое пособие Мотивационная готовность молодых офицеров к военной службе. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psychol-ok.ru/> (дата обращения: 22.03.2019)
3. Гизатуллин, Р.Ш. Нравственно-патриотическое воспитание старшеклассников на героических традициях российского офицерства. /Р.Ш. Гизатуллин Р.Ш. Дис. Канд.пед.наук. Казань, 2016.

Суходолова Е.П., Суходолова Е.М.

Фестивали как средство развития социокультурной среды в районе бытования традиционного народного промысла гжель

*Гжельский государственный университет
(Россия, Гжель)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-306

idsp: ljjournal-06-2020-306

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы применения социально-культурных технологий в районе бытования традиционного народного промысла. Особое внимание уделено сохранению и развитию семейных и культурно-творческих традиций гжельских мастеров, актуализируется необходимость передачи традиций народной культуры.