В экономическом плане постиндустриальный переход ознаменован постепенным сокращением производственного сектора и доминированием сферы услуг, включающей в себя сферу образования, торговли, банковских услуг, досуга, туризма, креативных «индустрий» и т.д. [5]. В связи с этим происходит перераспределение рабочих мест – из промышленной сферы в сферу услуг. Креативность, творческий подход, нестандартный стиль мышления, готовность к обучению на протяжении всей жизни – необходимые качества, позволяющие быть конкурентоспособным на рынке труда [9].

В условиях развития постиндустриального общества и развития рыночной экономики одних знаний и умений специалистам уже недостаточно, необходимы знания о рынке, предпринимательская компетентность, финансовая грамотность. Университет теперь становится полноправным субъектом рыночной экономики и должен реализовывать помимо образовательной и исследовательской еще и предпринимательскую функцию [6, С. 238]. Университет теперь не только «исследует» и «передает знания», транслируя культурные паттерны, но и ведет экономическую деятельность, внедряет новации и предпринимательскую культуру [7,8].

Таким образом, обосновано, что любая смена образовательной модели всегда обусловлена масштабными социокультурными трансформациями, происходящими на данном этапе развития общества.

1. Ефимов В.С. Фазовые трансформации и будущее университетов: философско-методологический анализ // Университетское управление: практика и анализ. 2016. № 6. С. 146-156.
2. Ле Гофф Ж. Интеллектуалы в Средние века / пер. с франц. А. М. Руткевича. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2003. 160 с.
3. Ефимов В. С., Лаптева А.В. Когнитивный университет: контуры будущего // Университетское управление: практика и анализ. 2014. № 6 (94). С. 18–29.
4. Клячко Т. Л., Мау В.А. Будущее университетов. М.: Изд. дом Дело РАНХиГС, 2015. 64 с.
5. Багдасарьян Н.Г., Воинова А.А. Классовые концепции социальной стратификации: вызовы постиндустриального общества // Гуманитарный вестник [Электронный ресурс]: <http://hmbul.bmstu.ru/catalog/hum/socio/215.html>
6. Voinova A. The Concept of University in Knowledge Society // Современные исследования социальных проблем. 2020. Т. 12. № 2. С. 232-247.
7. Кириллов, П.Е., Рябцев, С.В., Малинин, И.М. Практика перехода к пятидневной учебной неделе как социальная проблема / П.Е. Кириллов, С.В. Рябцев, И.М. Малинин// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. - № 12-1. – с. 25-29.
8. Рябцев, С.В., Кириллов, П.Е., Кундрякова Н.А. Интернет вещей в поле риска / С.В. Рябцев, П.Е. Кириллов, Н.А. Кундрякова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. - № 10. – с. 55-58.
9. Шимон, Н.В. Синергетика – лингвистический санитар языков / Н.В. Шимон - Московский Экономический Журнал. [Электронный ресурс]: <https://qje.su/>. Свидетельство о регистрации СМИ – ЭЛ № ФС 77-62150 ISSN 2413-046X № 3 – Москва, 2017г.

Айвазова Е.С., Дорофеева Е.Н.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-152

Аннотация

В статье определены особенности проведения самостоятельных занятий физической культурой, установлена значимость и необходимость организации систематических занятий спортом. Авторы статьи представляют несколько основных

рекомендаций для занятий физическими упражнениями самостоятельно, основываясь на проведённых медицинских исследованиях.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, тренировки.

Abstract

The article defines the features of conducting independent physical culture classes, and establishes the importance and necessity of organizing systematic sports activities. The authors of the article present several basic recommendations for exercising independently, based on the medical research conducted.

Keywords: sport, health, physical culture, training.

Человек развивался на каждом этапе своего эволюционного становления при помощи стабильной связи с активной мышечной деятельностью. Благодаря постоянному движению организм человека может развиваться и в этом случае каждому важно развивать свои физические способности, и тем самым это позволит ему быть здоровым. Современная ситуация в мире показывает, что большинство молодых людей не имеют достаточного объёма движений в силу преобладания тех видов деятельности, которые вынуждают работать сидя.

При уменьшении двигательной активности, в сочетании с изменением и ухудшением режима питания, т.е. неправильным образом жизни, будет формироваться избыточная масса тела, и в тканях будет откладываться жир.

На сегодняшний день существует тенденция, в рамках которой многие молодые люди стараются вести активный образ жизни, и занимаются физической культурой. Они это делают для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, быть ловким и сильным. Ранее, когда человек охотился или участвовал в военных действиях, уровень его физической активности был запредельным. Сегодня же, при выполнении различных физических упражнений человек испытывает новые ощущения, положительные эмоции, хорошее настроение и чувствует прилив сил. Медицина установила тот факт, что на основании систематических занятий различными физическими упражнениями, с соблюдением гигиенического режима, можно предупреждать различные заболевания, тем самым поддерживать работоспособность на высоком уровне [3].

Во многом от того, насколько часто человек двигается, будет зависеть его здоровье и благополучие. Также двигательная активность оказывает воздействие на умственную деятельность. Важно включать самостоятельные занятия, основываясь на принципах систематичности и последовательности. Однако, нужно для начала определить объём двигательной активности для каждого человека индивидуально.

Специалисты установили, что для занятий физическими упражнениями необходимо выделять определённое время. Оно позволит тем самым достигать положительного и защитного эффекта, увеличивать силу иммунитета. Такие требования удалось разработать благодаря исследовательской деятельности, которая проходила не одно десятилетие с огромным количеством респондентов [2]. При этом в ходе исследований было выделено три ключевых принципа, которые позволяют обеспечивать высокий уровень физического развития самостоятельно:

1. рекомендуется осуществлять тренировку через день, или три раза в неделю;
2. тренироваться непрерывно в течение как минимум 20 минут;
3. занятие должно быть интенсивным, но обязательно с контролем своего состояния (измерение частоты сердечных сокращений).

Также стоит уточнить, что самостоятельные занятия физической культурой должны быть мероприятием не разового уровня, а выступать целенаправленным,

регулярным процессом физического воспитания собственных возможностей в течение всего периода жизни.

Следует подчеркнуть три основных самостоятельных формы занятий физической культурой:

1. утренняя гигиеническая гимнастика, которая должна быть ежедневной;
2. ежедневная физкультурная пауза в режиме дня;
3. занятия физическими упражнениями, или определённым видом спорта в течение 1-2 часов.

Более того, полезны различные процедуры, которые будут позволять закаляться организму.

Благодаря использованию утренней гимнастики или зарядки можно приводить организм в полностью работоспособное состояние, так как увеличивается скорость притока крови в различных частях тела, а также происходит учащение дыхания. Все эти действия повышают скорость обмена веществ, а также итогом этого процесса будет эффективное удаление всех продуктов распада, которые могут накопиться в течение ночного сна [1].

На основании систематического выполнения зарядки можно улучшать уровень кровообращения, улучшать работу сердечно-сосудистой и нервной системы, пищеварительных органов, развивать умственную деятельность. Стоит особенно заметить, что максимально положительные результаты при занятиях физической культурой и спортом могут быть получены только с учётом многолетнего и постоянного выполнения различных физических упражнений. Они должны быть построены при обязательном анализе и учёте всех закономерностей развития человеческого организма. В этом случае в ходе составления плана и последующего проведения различных занятий нужно применять специальный годичный цикл организации данных тренировок.

В течение дня можно также проводить различные физические упражнения, которые важно организовать в перерыве между учебными занятиями. Данные упражнения позволят снизить уровень утомления и напряжения, повысят работоспособность. Разнообразные физические упражнения важно организовывать в тех помещениях, которые хорошо проветриваются. Многие эксперты рекомендуют выполнять различные физические упражнения на открытом воздухе.

Все самостоятельные тренировки важно организовывать только индивидуально, или в группе, состоящий из пяти человек (не более). При этом уровень эффективности групповой тренировки существенно выше, чем индивидуальной.

Самым лучшим временем для проведения тренировок будет вторая половина дня, но через два или три часа после обеда. Также стоит отметить, что рекомендуется тренироваться и в другой период времени, но не ранее чем через 2 часа после того, как человек принял пищу. Не рекомендуется интенсивно тренироваться после сна натошак.

Все тренировочные занятия физической культурой нужно выстраивать на комплексном уровне, тем самым развивая ключевые физические качества и способности, укрепляя собственное здоровье. Только для квалифицированных спортсменов будет допускаться организация специализированных занятий [4].

Подводя итог нужно отметить, что в рамках организации самостоятельных занятий можно выбрать несколько элементов физической культуры, среди которых отмечаются следующие позиции: бег и ходьба; плавание; ходьба или бег на лыжах, велосипед; гимнастика или занятия на тренажёрах.

1. Бомин, В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 326 с.

2. Лисейкина О.В., Прядченко В.В., Селиванов О.И. Системный подход к контролю функционального состояния и физической подготовленности студентов ВУЗа // Вестник Российской таможенной академии. 2013. № 1. С. 95 – 103.
3. Листкова М. Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – №. 1. – С.168-175.
4. Хайруллин И. Т., Галиев Р. Р., Шайхиев Э. Р. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом //Наука и образование: новое время. – 2019. – №. 2. – С. 405-410.

Акбашева Д.М., Айбазова М.К.

**Методика преподавания экономических дисциплин в современных условиях
модификации**

*Северо-Кавказская государственная академия
(Россия, Черкесск)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-153

Аннотация

На сегодняшний день социально-экономическое развитие страны определило необходимость реформирования системы образования в целом и системы профессиональной подготовки в частности. В новых условиях необходимо создавать и новые технологии обучения, т.е. пути, приемы, способы, позволяющие обеспечить эффективное понимание обучающимися реального мира, успешную адаптацию к жизни в информационно перенасыщенной среде и интеллектуальное развитие.

Ключевые слова: Методики преподавания, интегрированные занятия, образовательный процесс.

Abstract

To date, the country's socio-economic development has determined the need for reform of the educational system in general and of the vocational training system in particular. In the new environment, it is necessary to create new learning technologies, i.e. ways, techniques, means of ensuring effective understanding of the real world by learners, successful adaptation to life in an information-saturated environment, and intellectual development.

Keywords: Teaching methods, integrated classes, educational process.

Общеизвестно, что эффективность образовательного процесса в большей степени определяется тем, как преподается дисциплина. Значение слова «методика» переводится с древнегреческого как способ исследования, учения. Итак, это путь обучения определенной дисциплины или науки. Роль и значение методики в области экономических наук в современных условиях постоянно растут. Хотя научное образование в меньшей степени подвержено изменениям в силу динамики социальной жизни, экономическое образование напрямую реагирует на изменения в социальном развитии. Поэтому проблема совершенствования методики преподавания экономики становится весьма актуальной.

Методика в точном смысле этого слова является преподавание методов обучения и воспитания. Предметом методики преподавания является процесс изучения конкретной дисциплины. Его задача заключается в изучении моделей этой подготовки и установлении на их основе нормативных требований к работе преподавателей. Иными словами, методология представляет собой набор определенных методов, с помощью которых выполняются требования к преподаванию [1].