использование ее ресурсов, что невозможно без непрерывного профессионального развития [].

Таким образом, педагог имеет возможность расширять свое образовательное пространство виртуально. В соответствии с современным смысловым контекстом, мы рассматриваем образование как способ саморазвития педагога, приобщения, вхождения в культуру, в мир, в сферу общения и взаимодействия с другими людьми. [1]. Другими словами, благодаря современным информационным технологиям педагог может существовать в виртуальном пространстве как самостоятельная единица, которая получает информацию и возможность самообразования с помощью взаимодействия с коллегами и образовательным контентом. Сейчас уже созданы и успешно функционируют профессиональные социальные сети для работников образования такие как: педсовет.org (pedsovet.org), открытый класс (openclass.ru), сеть творческих учителей (it-n.ru), молодежный научный портал «Ломоносов» (lomonosov-msu.ru) и т.д.

Также большой популярностью пользуются сетевые образовательные проекты. Например, педагогический коллектив ФГКОУ «Ставропольское президентское кадетское училище» принимает активное участие в общероссийском проекте «Школа цифрового века», который направлен как на развитие инновационного потенциала образовательных учреждений, так и на вовлечение педагогических работников в цифровое образовательное пространство, повышение эффективности использования современных образовательных технологий в их профессиональной деятельности.

Итак, благодаря современным информационным технологиям каждый педагог имеет возможность самостоятельно расширять грани личного образовательного пространства путем участия в виртуальных образовательных проектах, проходя сетевые курсы повышения квалификации, участвуя в он-лайн конференциях, круглых столах, педагогических социальных сетях и т.д. Профессиональные образовательные интернет-проекты упрощают получение знаний, стирают географические границы, максимально увеличивают возможность обмена опытом и сокращают время реализации поставленных педагогических задач. Педагогический работник, активно использующий современные образовательные информационные технологии, включен в постоянный процесс самообразования и отвечает всем требованиям Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения и Федеральной целевой программе развития образования на 2011–2015 годы.

1. Новиков Д.А. Математические модели формирования и функционирования команд // Мир образования - образование в мире. – 2008. № 1. – С. 184
2. Филиндаш П. Комплексная модель и технология командообразования // Кадровик. Кадровый менеджмент – 2009. № 9. - <http://www.hr-portal.ru/article/kompleksnaya-model-i-tehnologiya-komandoobrazovaniya>
3. Хохлова Т.П. Team-Building как основа современных персонал-технологий // Управление персоналом. – 2005. № 1-2 (109). – С. 72

Гончарова Е.И., Круглий А.В.

**К вопросу об организации занятий физической культурой в специальных
медицинских группах**

*ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»
(Россия, Ухта)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2020-29

idsp: sciencerrussia-10-02-2020-29

Аннотация

В данной работе предлагается использовать различные виды двигательной активности с обязательным их чередованием в рамках одного занятия физической

культурой в специальной медицинской группе (СМГ) в условиях образовательной организации. Актуальность изучения данного вопроса состоит в поиске средств и методов, способствующих совершенствованию физического воспитания студентов с различными видами отклонений в состоянии здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая подготовленность, здоровье, физическая культура, аэробная и анаэробная нагрузка.

Образованный и здоровый человек определяет развитие страны. В решении проблемы дефицита здоровья, одна из главных ролей принадлежит образованию. На систему образования в целом и вузы, в частности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Ежегодно в вузы страны поступает большое количество абитуриентов, относящихся к специальной медицинской группе. Это свидетельствует о том, что необходима разработка кардинальных мер, которые будут направлены на оздоровление студенческой молодежи, с целью повышения их физической подготовленности.

Одной из задач занятий по физической культуре Ухтинского государственного технического университета (УГТУ) является оздоровление организма студентов и подготовка к дальнейшей трудовой деятельности. Специальное медицинское отделение в вузе формируется из студентов с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не мешают учебе, но требуют ограничения физической нагрузки. Основные разделы программы направлены на обоснование оптимального уровня двигательной активности студентов СМГ с учетом специфики заболевания, возраста и пола. В первую очередь, учитываются проблемы функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ослабленный опорно-двигательный аппарат и низкий уровень физической работоспособности. Объем двигательной активности студентов СМГ на занятиях физической культурой планируется с учетом индивидуального физического состояния обучающихся, который направлен на развитие физических качеств с применением различных видов циклических упражнений в аэробном и смешанном режимах.

В данной работе предлагается использовать различные виды двигательной активности с обязательным их чередованием в рамках одного занятия физической культурой в СМГ. Задачей данного исследования является применение и аргументирование методики комбинированных занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп в условиях технического вуза.

Исследования проводились на базе УГТУ в г. Ухта. Период проведения исследования 2018-2019 учебный год. В эксперименте приняли участие 30 студенток I и II курсов, относящихся к специальной медицинской группе. Возраст участниц 17-19 лет, специальность во внимание не принималась. Студентки были разделены на две группы по 15 девушек в каждой. Одна являлась контрольной (КГ), вторая - экспериментальной (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по утвержденной программе высшего образования по физической культуре на протяжении учебного года. Особенностью методики в экспериментальной группе являлось сочетание различных энергетических режимов в одном занятии.

При этом главными ориентирами являлись:

- требования государственной учебной программы и учебного плана;
- личностные особенности и состояние здоровья студентов;
- различные внешние условия (погоду, материально-техническую базу, наличие инвентаря и т.д.);
- оздоровительный эффект занятий физической культурой;

- обеспечение постоянной новизны и мотивации, положительного эмоционального фона и интеллектуальной работы в процессе занятий [1].

В практике физической культуре существует три основных режима физической нагрузки:

- аэробный режим работы – вид физической нагрузки относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.
- анаэробный режим работы – вид физической нагрузки, когда энергия вырабатывается за счёт быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода.
- смешанный режим работы – сочетание аэробной и анаэробной нагрузки.

На занятиях с ЭГ основными энергетическими режимами являлись аэробный и смешанный виды нагрузок. Планирование большей части занятия осуществлялось в зависимости от сочетания дисциплин и базировалось на трех вариантах:

1. Аэробный - смешанный – этот режим использовался при сочетании плавания и подвижных игр;
2. Смешанный - аэробный – базировался на сочетании игровых видов и плавания или силовой гимнастики;
3. Аэробный - смешанный - аэробный – легкая атлетика + силовая гимнастика + легкая атлетика или легкая атлетика + спортивные игры + плавание.

Для определения уровня развития физических качеств было проведено тестирование на основании контрольных нормативов и требований по физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1.

Таблица результатов тестирования

Тесты	Поднимание туловища из положения лёжа на спине без учета времени (кол-во раз)		Равновесие на одной ноге (тест Ромберга, сек)		Тест Купера (м)		Наклон туловища вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)		Бросок мяча в стену за 1 мин с расстояния 2 м (кол-во раз)	
Группа \ Год	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019
КГ	27	29	48	48	550	590	12	10	54	56
ЭГ	29	33	47	50	560	630	12	12	55	60

В результате проведенного тестирования, можно говорить о примерно одинаковом исходном уровне показателей физической подготовленности. По окончании эксперимента не было выявлено ухудшения результатов испытаний, кроме теста на гибкость в контрольной группе. Показатель уровня развития гибкости в ЭГ не изменился, что объясняется недостаточным количеством упражнений, направленных на развитие данного качества и переносом учебных занятий по физической культуре на первую пару. В остальных испытаниях наблюдается положительная динамика результатов в обеих группах. Все показатели КГ соответствуют среднему уровню согласно таблице обязательных и дополнительных тесты определения физической подготовки для студентов специальной медицинской группы. В результате использования различных видов двигательной активности с обязательным

чередованием в рамках одного занятия в ЭГ улучшились показатели тестов и стали соответствовать более высокому уровню физической подготовленности.

Об эффективности комбинированного подхода на занятиях со студентами специальных медицинских групп свидетельствуют критерии, которые характеризуют качественный уровень перемен в состоянии их физической подготовленности. В дальнейшем исследования показали, что при данной организации проведения занятий, включающей переходы на различные группы мышц, режимы энергообеспечения, методы подготовки, они переносятся гораздо легче ослабленным организмом студентов, оказывают положительное влияние на привыкание к физическим нагрузкам.

В течение учебного года всем группам был прочитан курс валеологического характера, который стимулировал интересы студентов к обладанию знаниями и методами оздоровления, а также психологической удовлетворенности. Такие результаты можно объяснить специфическими особенностями в проведении занятий комбинированным подходом в формировании содержания физического воспитания студентов специальной медицинской группы и валеологическим образованием.

Разработанный метод комбинированных форм занятий физической культурой в специальных медицинских группах УГТУ, с ориентацией на рекомендации государственной учебной программы, особенности состояния здоровья студенток, правильное распределение нагрузок и формирование положительной мотивации является эффективной частью организации физического воспитания в специальных медицинских группах.

1. Крылов В.М., Крылова С.В. Комбинированные уроки физической культуры в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С. 70-71

Кожунов К.А.

**Исследование уровня сформированности гражданско-патриотических качеств
курсантов в образовательной среде военного вуза**

*Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия»
(Россия, Челябинск)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2020-30

idsp: sciencerussia-10-02-2020-30

Аннотация

В статье рассматривается констатирующий этап эксперимента, направленный на изучение уровня сформированности гражданско-патриотических качеств курсантов военного вуза. Определены критерии формирования гражданско-патриотических качеств у курсантов, которые определяются общекультурными компетенциями. Сделан вывод о необходимости внедрения в образовательный процесс военного вуза разработанной модели и педагогических условий ее функционирования.

Ключевые слова: эдукация; образовательная среда; патриотизм; гражданственность; исследование; эксперимент; диагностика; сформированность; качество личности.

Согласно ФГОС ВПО, каждый выпускник военного вуза должен быть культурным, высокоразвитым человеком, профессионально компетентным специалистом, подлинным патриотом и гражданином Отечества [1]. В связи с этим, формирование и развитие патриотизма и гражданственности у современной молодежи, в том числе и у курсантов военных учебных заведений, является одной из важнейших