

традиционно связанной с изучением любого иностранного языка. Страноведение понимается как комплексная учебная дисциплина, включающая в себя разнообразные сведения о стране изучаемого языка. Термин «лингвострановедение» подчеркивает, что это направление, с одной стороны, сочетает в себе обучение языку, с другой - дает определенные сведения о стране изучаемого языка. При таком подходе к работе над семантикой, над национально-культурным компонентом значения на первый план изучения выдвигается не культура, а язык, и лингвострановедческая компетенция призвана обеспечить коммуникативную компетенцию, что предполагает оперирование аналогичными образами в сознании говорящего и слушающего так, как это происходит при общении между собой носителей одного и того же языка и одной и той же культуры [Миньяр-Белоручев 1996: 54-57]. Таким образом, «лингвокультурологическое исследование языковых единиц позволяет выявить взаимосвязь и взаимодействие культуры и языка в его функционировании» [Уразметова 2022: 7].

Использование системы (ЛМС) Moodle позволяет преподавателям создавать индивидуальные дистанционные курсы для учащихся. Она способна увеличить эффективность подготовки школьников по той или иной дисциплине. интуитивном уровне освоить ее и самому научиться конструировать, создавать и управлять процессом обучения и контроля.

В подведении итогов можно сказать о том, что подготовка к экзаменам достаточно трудный процесс, а подготовка к олимпиадам процесс еще более затруднительный. Не всегда учащиеся могут проявить усидчивость и сосредоточенность при подготовке. Дистанционное обучение поможет в преодолении этой трудности. Сегодня оно переживает период стремительного развития. Все большее количество учебных заведений, компаний, государственных организаций внедряют в учебный процесс технологии дистанционного обучения. Возможности дистанционных курсов хорошо зарекомендовали себя при решении таких узконаправленных задач, как обучение культуре страны изучаемого языка. Учащиеся показывают качественные результаты, работая с заданиями в дистанционном формате, которые вызывают интерес и не требуют больших временных и энергетических затрат.

1. Базанова, А. С. Изучение страноведческого аспекта на уроках английского языка / А. С. Базанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2020. № 22 (312). - с. 511-512.
2. Варуха И.В., Газизов Р.А. Об опыте применения цифровых технологий в дистанционном обучении студентов Башкирского государственного университета // Межкультурная – Интракультурная коммуникация: теория и практика обучения и перевода. Материалы 9-ой Международной (31-ой ежегодной) научно-практической конференции. Уфа, БашГУ, 3-4 декабря 2020г. Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. - С. 80-84.
3. Варуха И.В., Давлетбаева А.Ф. Информационные технологии на филологических специальностях // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования». Апрель 2022 г. № 84, Часть 4 Изд. НИЦ «ЛЖурнал», 2022. – С. 68-70. DOI: 10.18411/trnio-04-2022-158.
4. Миньяр-Белоручев Р.К. - Теория и методы перевода, Издательство «Москва», 209 с.
5. Старкова Д.А. - Лингвострановедческий подход в методике обучения практической грамматике английского языка в языковом вузе. Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация).
6. Уразметова А.В. Топонимическая система Великобритании: первичная и вторичная номинация. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом «Сциентиа», 2022. – 172 с. – DOI 10.32415/scientia_978-5-6048667-3-3.

Салахов Д.Р., Илюшин О.В.

Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние обучающихся высших учебных заведений

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-98

Аннотация

В данной работе рассматривается способ укрепления здоровья студентов как физического, так и психического путем проведения занятий легкой атлетикой в рамках программы занятий физической культурой, предусмотренной высшим учебным заведением, а

также организация самостоятельных занятий легкой атлетикой внеучебное время. Делается вывод об эффективности проведения подобных занятий с целью поддержания и укрепления физического и психического здоровья студентов, обучающихся не по направлению физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, легкая атлетика, студент, высшее учебное заведение, стресс, стрессоустойчивость.

Abstract

This paper discusses a way to improve the health of students, both physical and mental, by conducting athletics classes as part of a physical education program provided by a higher educational institution, as well as organizing independent athletics classes outside of school time. The conclusion is made about the effectiveness of such classes in order to maintain and strengthen the physical and mental health of students who are not studying in the direction of physical culture.

Keywords: physical culture, athletics, student, higher educational institution, stress, stress tolerance.

Физическая культура является одной из неотъемлемых составляющих жизни общества, его культуры. Роль данной составляющей как сферы социальной деятельности является укрепление здоровья как каждого, отдельно взятого человека, так и населения в целом, приобретение и развитие навыков, необходимых в соответствии с требованиями общественной практики. Необходимость занятий физической культурой прослеживается на всех стадиях жизни человека. В современном мире, человек особенно подвержен эмоциональным перегрузкам, расстройствам нервной системы, вызванным огромным потоком поступающей извне информации. В данном случае занятия физической культурой выступают эффективным способом понижения стресса, а регулярные занятия физической культурой повышают уровень стрессоустойчивости организма и предупреждают эмоциональные перегрузки.

Систематические занятия физической культурой в процессе обучения в высшем учебном заведении играют значимую роль. Обучение в вузе начинается с периода адаптации, так как зачастую у только поступившего студента меняется его окружение, среда обитания, может быть связано с переездом в другой город, заселением в общежитие, изменяется способ обучения, увеличивается учебная нагрузка, большая часть освоения материала отводится на самостоятельную работу. Закономерным является частое появление стрессовых ситуаций, эмоциональных перегрузок, связанных с резким изменением обстановки и увеличением умственной нагрузки.

Выполнение физических упражнений на регулярной основе способствует эффективному кровообращению как мозговому, так и периферическому, совершенствованию дыхательной системы, укреплению нервно-мышечного аппарата, способствуют развитию суставов и позвоночного столба. Как итог, физические нагрузки способствуют снижению уровня умственного и физического напряжения, уменьшается напряжение глаз.

Как отмечается в ранее проводимых исследованиях, уровень физической подготовки у поступающих в вузы абитуриентов находится на низком уровне. Для поддержания физической формы обучающихся, в образовательной программе предусмотрены факультативные занятия физической культурой, однако данные занятия проводятся не ежедневно, и покрывают лишь треть общей суточной двигательной потребности обучающегося. Это говорит о том, что роль данных факультативов заключается в ознакомлении студентов с различными способами, техниками выполнения различных физических упражнений, отработке техники их выполнения, а также в обучении и оттачивании навыков организации самостоятельных занятий по физической культуре внеучебное время.

Наиболее подходящими для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре являются занятия легкой атлетикой. Данное направление спорта широко распространено и обладает хорошей базой упражнений, необходимых для укрепления организма. Легкая атлетика включает в себя совокупность различных спортивных видов

деятельности: спортивную ходьбу, беговые упражнения, метания, прыжки. Легкая атлетика представляет собой одно из основополагающих видов спорта. Легкоатлетические упражнения имеют обширное применение и используются в качестве соревновательных дисциплин с давних времен. Преимущество легкоатлетических упражнений при выборе упражнений, включаемых в самостоятельные тренировки студентов, является их «универсальность»: техникой выполнения данных упражнений в той или иной степени обладает любой человек (бег, ходьба). Также преимуществом является минимальное количество инвентаря и условий, необходимых для проведения полноценной тренировки, поэтому студент может самостоятельно провести тренировку в любое удобное ему время.

В целях определения влияния занятий спортом, в частности легкой атлетикой, на стрессоустойчивость и здоровье организма в целом, был проведен социологический опрос, респондентами которого выступили студенты технических вузов Казани. В ходе опроса были получены ответы от 120 студентов. Результаты опроса приведены ниже в таблицах.

Таблица 1

Испытывали ли Вы стресс в процессе учебы в вузе?

Варианты ответа	%
<i>Испытывал(а) стресс во время учебы в вузе</i>	63
<i>Не испытывал(а) стресс во время учебы в вузе</i>	31
<i>Затрудняюсь ответить</i>	6

По данным таблицы 1 можно увидеть, что стресс является распространенной проблемой среди обучающихся в высших учебных заведениях, его испытывали более половины опрошенных.

Таблица 2

Занимаетесь ли вы физической культурой и/или спортом?

Варианты ответов	%
<i>Занимаюсь на регулярной основе</i>	30
<i>Занимаюсь, время от времени</i>	45
<i>Не занимаюсь</i>	10
<i>Затрудняюсь ответить</i>	15

По результатам таблицы 2 можем увидеть, что большинство опрошенных студентов не занимаются на регулярной основе физической культурой и/или спортом, при этом более двух треть опрошенных так или иначе занимается физической культурой, что является хорошим показателем, когда как только десятая часть опрошенных точно не занимается физическими активностями.

Таблица 3

Как Вы считаете, помогают ли занятия спортом и/или физической культурой справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость?

Варианты ответов	%
<i>Занятия спортом и/или физической культурой помогают справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость</i>	30
<i>Занятия спортом и/или физической культурой не помогают справляться со стрессом и не повышают стрессоустойчивость</i>	15
<i>Занятия спортом и/или физической культурой помогают частично справляться со стрессом/повышать стрессоустойчивость</i>	50
<i>Затрудняюсь ответить</i>	5

По данным таблицы 3 и таблицы 2 можно увидеть, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и/или спортом твердо убеждены, что данные занятия способствуют преодолению стресса и повышению стрессоустойчивости, тогда как основная

масса опрошенных не до конца уверена в правдивости данного утверждения, но склоняются верить в его правоту.

Подводя итог, можем утверждать, что занятия физической культурой, в том числе легкой атлетикой, является эффективным способом поддержания здоровья в норме, а тела в тонусе, при этом занятия спортом также способствуют повышению стрессоустойчивости организма, что является необходимым условием обучения в высшем учебном заведении. Особенно занятия спортом необходимы студентам первого курса, так как у них проходит процесс адаптации к новым условиям.

1. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / Р. А. Мифтахов, И. Ф. Ибрагимов, О. В. Илюшин, Б. И. Эмирусайинов // . – 2022. – № 1(148). – С. 75-78. – EDN ТМСКРР.
2. Аббасова, Д. А. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Д. А. Аббасова, О. В. Илюшин // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Печать-Сервис-XXI век", 2018. – С. 179-181. – EDN VOKHIE.
3. Горлова, К. А. Физическая культура и спорт в РФ, его влияние на студенческую молодежь / К. А. Горлова, О. В. Илюшин // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Печать-Сервис-XXI век", 2018. – С. 193-195. – EDN YQLTPV.

Сафонова В.А.

Современные тенденции развития метода проектных технологий в школе

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ессентуки)*

doi: 10.18411/trnio-04-2023-99

Аннотация

статья раскрывает суть проектной методик, как одной из наиболее востребованных образовательных технологий, без систематического применения которой невозможно использовать центральные установки современного образования: «научить детей учиться». Привлекает внимание к проектной и исследовательской деятельности российских ученых-методистов. Раскрывает цель проектной деятельности обучающихся и ее задачи.

Ключевые слова: метод, проект, технология.

Abstract

The article reveals the essence of design methodology as one of the most popular educational technologies, without systematic use of which it is impossible to use the central settings of modern education: "teach children to learn." Draws attention to the design and research activities of Russian methodologists. Discloses the purpose of project activities of students and its tasks.

Keywords: method, project, technology.

В наши дни способность обучающихся получать знания самостоятельно и улучшать их, приобретая новые навыки, значительно важнее прочности приобретаемых знаний, потому что именно получением и развитием знаний им придётся заниматься всю сознательную жизнь.

Чтобы развить у школьников способность работать с информацией, научить их самостоятельно мыслить, уметь работать в команде, можно использовать различные педагогические технологии.

Задачей современной школы является не только обеспечение качественного образования обучающихся, но и развитие их мышления и умений самостоятельно получать знания. Проектная деятельность в этом плане предоставляет учителям и ученикам множество возможностей. В работах российских ученых, таких как С.Т. Шацкий, В.Д. Симоненко, Е.С.