



Международные конференции.
Педагогика и психология Т.1, № 10. 2022
Сборник материалов конференций
Сетевое издание

Международные конференции

Педагогика и психология

2022 Том 1 № 10

научный
рецензируемый сборник
материалов конференций

Сетевое издание

[https:// psiped.ru/](https://psiped.ru/)



МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ 16+

2022 Том 1, № 10

Сборник материалов
конференций
Основан в 2022 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Академия образования и воспитания»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **В.Д. Иванов**

Заместитель главного редактора

доктор психологических наук, профессор **Е.Ф. Ященко**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

Маженна Заорска, доктор педагогических наук, профессор, Варминьско-Мазурский университет, член Комитета педагогических наук, Польская академия наук (Ольштын, Польша)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения (Москва, Россия)

Г. А. Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Московский педагогический государственный университет (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Павлович Ратко, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская-Босния и Герцеговина)

Н. Н. Сентябров, профессор, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

Е. Ф. Ященко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Сборник выходит
ежемесячно

Адрес сборника в Интернете
<https://psiped.ru/>

Адрес издателя:
Россия, 454003, Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29
ООО «Академия образования и
воспитания»

Адрес редакции:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290.
Тел.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290,
редакция журнала

С условиями публикации и
требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
<https://psiped.ru/>

Подписано в печать 24.10.2022.
Выход в свет 25.10.2022.

Редакция может не разделять точку
зрения авторов публикаций.
Ответственность за содержание
статей и качество перевода
аннотаций несут авторы публикаций



INTERNATIONAL CONFERENCES PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ONLINE EDITION 16+

2022 Volume 1, no. 10

SCIENCE
Collection
of conference materials
Founded in 2022

FOUNDER

ООО «Академия образования и воспитания»

Editor-in-chief

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

M. Zaorska, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Warmian-Masurian University, member Of the Committee of pedagogical Sciences, Polish Academy of Sciences (Olsztyn, Poland)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Federal center of youth tourism and local lore, international Academy of youth tourism and local lore (Moscow, Russia)

G. A. Kuzmenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor. Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

V. M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)

G. N. Maksimenko, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Lugansk national University named after Taras Shevchenko (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

Ratko Pavlović, doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture. Regular Professor, University Of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska-Bosnia and Herzegovina)

N.N. Sentiabrev, Doctor of biological Sciences, Professor Volgograd state Academy of physical culture, (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The Collection
of conference materials is published
twelve times a year

Address of the Collection
of conference materials on the
Internet <https://psiped.ru/>

Publisher's address:

29 Salavat Yulaev str., Chelyabinsk,
454003, Russia
"Academy of education and
upbringing"

editorial office Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290.
Tel.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

email Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290,
editorial office

with the terms of publication and
requirements
the design of articles can be found on
the journal's website
<https://psiped.ru/>

Passed for printing 24.10.2022.
Date of publication 25.10.2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Активный туризм. Проблемы. Перспективы	
<i>Булдакова М.С.</i> Российский туризм: тенденции развития	5
<i>Иванов В.Д., Двойникова В.А.</i> Медицинский туризм: состояние, перспективы развития	10
Актуальные проблемы педагогики и психологии	
<i>Тютикова О.В.</i> Необходимые условия для успешного овладения иностранным языком	19
Физическая культура и спорт	
<i>Синянская Е.Д.</i> Гимнастика как вид спорта	23
Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе	
<i>Вистаровская Е.А.</i> Двигательный режим как важный фактор укрепления и сохранения здоровья студентов	28

CONTENTS

Active tourism. Problems. The prospects

<i>Buldakova M.S.</i> Russian tourism: development trends	5
<i>Ivanov V.D., Dvoynikova V.A.</i> Medical tourism: state, prospects of development	10

Actual problems of pedagogy and psychology

<i>Tyutikova O.V.</i> Necessary conditions for the successful acquisition of a foreign language	19
---	----

Physical education and sports

<i>Sinyanskaya E.D.</i> Gymnastics as a sport	23
---	----

Health-saving technologies in the educational process

<i>Vistarovskaya E.A.</i> Motor mode as an important factor in strengthening and preserving the health of students	28
--	----

УДК 374.38
ББК 75.433

РОССИЙСКИЙ ТУРИЗМ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Булдакова М.С.

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия. bms74@mail.ru



Аннотация. Значение туризма для развития Российской Федерации возрастает с каждым годом. Туризм создает новые рабочие места, служит импульсом развития малых и средних городов, имеющих определенный туристский потенциал, стимулирует развитие удаленных, малонаселенных и индустриально слабо развитых регионов. Сегодня быстрыми темпами происходит дифференциация туристского продукта по сегментам и нишам. Следует отметить, что не все из них активно развиваются в России. Тем не менее, есть ряд видов туризма, которые растут быстрыми темпами и которые могут получить широкое развитие в индустрии туризма РФ. К таким видам туризма относятся: – бизнес-туры (бизнес-путешествия); – экскурсионный и познавательный туризм; – активные виды отдыха; – развлекательные туры; – экологический туризм; – событийный туризм.



Ключевые слова: туризм, виды туризма, экономика и туризм, влияние туризма на экономику.



Актуальность. Туризм является одной из наиболее быстро развивающихся и высокоэффективных отраслей экономики для многих стран, в том числе и для Российской Федерации. Туристская индустрия направлена на удовлетворение потребностей людей и повышение их экономического благосостояния и качества жизни, не приводя при этом к истощению природных ресурсов. [4; С.51] Отсутствие единомыслия в научной и учебной литературе в определении сущности понятия «туризм», на наш взгляд, обуславливает его уточнения. С одной стороны, среди исследований данного вопроса можно встретить работы, в которых туризм трактуется чрезвычайно узко. Существует определение туризма как путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха, распространен-

ный в большинстве стран мира. С другой стороны, ряд авторов предлагают расширенное понятие туризма. Кроме того, многие исследователи придерживаются определения, указанного в Федеральном законе от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (в ред. ФЗ от 05.02.2007 г. № 12-ФЗ). [5; С.90]

Значение туризма для развития Российской Федерации возрастает с каждым годом. Туризм создает новые рабочие места, служит импульсом развития малых и средних городов, имеющих определенный туристский потенциал, стимулирует развитие удаленных, малонаселенных и индустриально слабо развитых регионов. Благодаря созданию в них туристских предприятий частично нейтрализуются такие негативные последствия прогресса, как отток

населения в крупные города, разрушение традиционного уклада жизни населения, смягчается проблема обеспеченности трудовыми ресурсами сельского населения и т.д. Особую значимость развитие туризма имеет для монопрофильных городов. С экономической точки зрения большое значение имеет эффект туризма в виде дополнительного спроса на местные товары и услуги. Туризм, вызывая к жизни новую мобильную форму потребительского спроса, требует расширения их производства, содействует развитию региональных отраслей, выпускающих предметы потребления. Благодаря этому производства потребительских товаров, в том числе сувенирной продукции и изделий ручной работы, интенсивно развиваются, принося пользу региону и повышая уровень жизни местного населения.[2; С.32]

Сегодня быстрыми темпами происходит дифференциация туристского продукта по сегментам и нишам. Следует отметить, что не все из них активно развиваются в России. Тем не менее, есть ряд видов туризма, которые растут быстрыми темпами и которые могут получить широкое развитие в индустрии туризма РФ. К таким видам туризма относятся: – бизнес-туры (бизнес-путешествия); – экскурсионный и познавательный туризм; – активные виды отдыха; – развлекательные туры; – экологический туризм; – событийный туризм.[3; С.53]

Основными тенденциями развития туристского рынка в настоящее время являются:

- усиление регионального развития и появление новых центров на туристском рынке России;
- развитие IT-технологий, интернет - порталов и онлайн продаж;
- сокращение продолжительности туристских поездок и совмещение различных видов отдыха;
- постепенное смещение спроса от массового к индивидуальному туризму;
- укрупнение и вертикальная интеграция российских туроператоров;
- восстановление и развитие MICE-туризма [1; С.23]

Наиболее быстрыми темпами развитие индустрии туризма началась с 2000 г. Дан-

ный период характеризуют следующие тенденции: совершенствование законодательной базы; освоение новых технологий в гостиничном бизнесе и разработка новых видов туристского продукта; использование компьютерных систем бронирования и резервирования; развитие образовательной и научной базы туризма; совместное ведение бизнеса с иностранными фирмами. [9; С.62]

Стоит отметить, что развитие внутреннего туризма является приоритетным направлением функционирования туристской индустрии любой страны. Внутренний туризм позволяет развивать инфраструктуру для отдыха граждан, обеспечивать восстановление физических и духовных сил населения, влияет на социально-экономическое развитие субъектов федерации и их отдельных территорий. В связи со сложившейся экономической ситуацией и положительными тенденциями для внутреннего туризма перед Правительством РФ стоит актуальная задача по созданию благоприятных условий для дальнейшего развития туристско-рекреационной инфраструктуры в регионах страны [6; С.267]. Во внутренних туристских потоках РФ наблюдается значительная доля путешествий, которые осуществляются самостоятельно.

Путешествия по России уже в состоянии конкурировать с туристическими странами-лидерами. Начиная с 2015 год идет переломный период в развитии внутреннего туризма. Сосредоточенность факторов, затрудняющих выездной международный туризм, в совокупности с достаточно подготовленной отечественной базой для внутренних путешествий и вошедшим в состав РФ республикой Крым, имеет потенциал для мощного развития внутреннего туризма в РФ. Сложившаяся экономическая и политическая международной обстановкой в России, нестабильность курса национальной валюты, введенные санкции располагают к максимальной реализации потенциала внутреннего туризма региона и страны в целом.[10; С.218]

В российской туристической отрасли представлены практически все, пользую-

щиеся на сегодняшний день популярностью, виды и формы туризма: культурно-познавательный, деловой, активный, оздоровительный и экологический туризм, а также ставшие уже обыденными морские и речные круизы, пляжный (рекреационный). В соответствие с данными видами туризма, четко просматривается ориентация тесно связанного с ним гостиничного бизнеса. [7; С.504]

В настоящее время к числу определяющих тенденций для российского туризма следует отнести такое явление, как глобализация. Она проявляется в том, что на отечественный гостиничный рынок проникают международные гостиничные сети. Рост количества гостиниц с международными брендами составляет примерно 19% в год. На сегодняшний день в России работает 130 гостиниц международных гостиничных брендов.

В значительной степени развитие туристической отрасли связано с состоянием транспортной системы. В Транспортной

стратегии РФ до 2020 года серьезное внимание уделяется развитию транспорта, благодаря которому можно улучшить экономическое развитие регионов и состояние туристической отрасли в частности. [8;С.149]

Из вышесказанного следует, что туризм прочно вошел в экономику и жизнь многих людей, являясь при этом относительно молодой сферой, которую только с недавнего времени стали считать достойной серьезного внимания и научного исследования. Несмотря на неблагоприятные ситуации, происходящие в нашей стране за ряд последних лет, интерес к этой сфере не уменьшается. Число поездок с различными целями в нашу страну увеличивается каждый год, предпринимаются определенные шаги на различных уровнях власти для улучшения качества предоставляемых услуг и их соответствия международным стандартам. На мой взгляд, индустрия туризма является катализатором современной экономики.



Литература

1. Барзыкин Ю.А. Актуальные вопросы развития туристской индустрии в России / Ю.А. Барзыкин // Вестник Российской международной академии туризма. Химки, Изд-во: Российская международная академия туризма, 2011. С. 20-22.
2. Валькова Т.М. Туризм в Российской Федерации: современное состояние и тенденции развития / Т.М. Валькова, Н.В. Шабалина // International conference on globalization, enterprises, management and economic development. Los Gatos, United States, Изд-во: Scientific public organization "Professional science", 2017. С. 32-57.
3. Волков С.К. Анализ тенденций развития Российской Федерации / С.К. Волков // Экономика, предпринимательство и право. Москва, Изд-во: Издательство «Креативная экономика», 2017. С. 47-57.
4. Гладышева В.А. Тенденции развития детско-юношеского туризма Российской Федерации / В.А. Гладышева, Я.В. Шокола // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии Санкт-Петербург, Изд-во: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2017. С. 51-55.
5. Демченко С.Г. Состояние и тенденции развития индустрии туризма в Российской Федерации / С.Г. Демченко, И.С. Кабиров // Вестник Белгородского университета потребительской кооперации. Белгород, 2010. №2. С. 90-97.
6. Корабейников И.Н. Тенденции и проблемы развития внутреннего туризма в Российской Федерации / И.Н. Корабейников, И.Л. Полякова // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. Оренбург, Изд-во: Оренбургский государственный аграрный университет, 2015. №3(53). С. 266-269.
7. Коровина Е.В. Тенденции и проблемы развития российского туризма / Е.В. Коровина // актуальные проблемы социальной коммуникации. Нижний Новгород, Изд-во: Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева, 2013. С. 502-504.

8. Кружалин В. И. Современные проблемы и тенденции в российском туризме / В.И. Кружалин, Е.Г. Киякбаева // Географический вестник. Пермь, Изд-во: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2017. С. 146-153.
9. Кулаков В.В. Тенденции развития туризма в Российской Федерации: теория и практика / В.В. Кулаков // Известия Иркутской государственной экономической академии. Иркутск, Изд-во: Байкальский государственный университет, 2009. №5. С.61-64.
10. Трофимова О.А. Состояние и тенденции развития внутреннего туризма в Российской Федерации / О.А. Трофимова // Инновационное развитие регионов в условиях глобализации. Иваново, Изд-во: Ивановский государственный университет, 2015. №11. С. 214-218.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Булдакова М.С. Российский туризм: тенденции развития / М.С. Булдакова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 10. С. 5-9.

Сведения об авторах

Булдакова Мария Сергеевна

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия. bms74@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 10. pp. 5-9.

RUSSIAN TOURISM: DEVELOPMENT TRENDS

Buldakova M.S.

Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia. bms74@mail.ru



Abstract. The importance of tourism for the development of the Russian Federation is increasing every year. Tourism creates new jobs, serves as an impetus for the development of small and medium-sized cities with a certain tourist potential, stimulates the development of remote, sparsely populated and industrially underdeveloped regions. Today, the differentiation of the tourist product by segments and niches is taking place at a rapid pace. It should be noted that not all of them are actively developing in Russia. Nevertheless, there are a number of types of tourism that are growing rapidly and that can be widely developed in the tourism industry of the Russian Federation. These types of tourism include: – business tours (business travel); - sightseeing and educational tourism; - active recreation; – entertainment tours; – eco-tourism; – event tourism.



Keywords: tourism, types of tourism, economy and tourism, the impact of tourism on the economy.

Information about the author

Buldakova Maria Sergeevna

Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia. bms74@mail.ru

Поступила в редакцию 10.09.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию.

нию 14.10.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ: СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Иванов В.Д.

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия.
E-mail: vdy-55@mail.ru

Двойникова В.А.

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия.
E-mail: vita.dvoynikova.02@mail.ru



Аннотация. Авторы исследуют сущность медицинского туризма как перспективного направления туристской отрасли в России, рассматривают основные задачи развития экономики, которые могут быть выполнены с помощью развития медицинского туризма. Предлагают перспективы развития медицинского туризма в Российской Федерации. Также анализируют функциональные направления лечебно-оздоровительного туризма.

Актуальность. Очевидно, что новое туристическое направление – медицинский туризм развивается в настоящее время стремительными темпами, повышается спрос людей на данный вид оздоровительных услуг.

Цель, задачи. Целью работы является анализ нового туристического направления – медицинского туризма, выявление специфических характеристик, а также рассмотрение перспектив развития данного вида туризма и его влияние на экономику России.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке eLibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор публикаций.

Результаты и их обсуждение. Медицинский туризм оказывает большое влияние на экономику России, при этом важно заострить внимание на медицинском образовании, внедрении новых технологий и раз-

витие инфраструктуры, чтобы поток туристов за медицинской помощью в нашу страну увеличивался.

Заключение. Медицинский туризм является перспективным направлением развития туризма, в том числе и в России.



Ключевые слова: медицинский туризм, лечебно-оздоровительный туризм, перспективы развития медицинского туризма, направления медицинского туризма.

Введение. Главным условием полноценной и качественной жизнедеятельности человека является хорошее здоровье. В современном обществе процессы научно-технологического прогресса протекают стремительными темпами и оказывают негативное влияние на психическое и физиологическое состояние человека.

Научно-технологический прогресс влечет за собой не только положительные изменения в развитии производства и экономики, но и способствуют росту негативных влияний на экологию, частых стрессах, малоподвижном образе жизни, снижении уровня здоровья человека.

Неблагоприятные экологические условия, в которых живет и работает человек, способствуют тому, что он находится в постоянном стрессе, что, влияет на уровень физического и умственного переутомления, раннее старение организма и получение хронических заболеваний [1].

Понятие медицинского туризма. Медицинский туризм – это тип туризма,

направленный на организацию медицинского обслуживания пациентов за пределами места их постоянного пребывания. Термин «медицинский туризм» возник в конце 80 гг. XX в. Его возникновению способствовала глобализация, развитие информационных технологий и рост общих расходов на здравоохранение. Практика предоставления медицинских услуг за пределами места проживания позволяет совмещать отдых за рубежом с получением высококвалифицированной медицинской помощи [2].

Медицинский туризм включает в себя проведение оперативного медицинского вмешательства на базе лечебных учреждений, а также перемещение пациента-туриста в отличный от места постоянного проживания регион или страну, причем размещение такого туриста может быть организовано, как на базе самого медицинского учреждения, так и в гостинице или санатории (пансионате), связанных договорными отношениями с этим медицинским учреждением. Медицинский туризм предполагает предоставление особых условий питания и размещения и в некоторых случаях специфических условий трансфера. Особенностью деятельности туристских агентств или компаний-посредников, предоставляющих услуги медицинского туризма является то, что кроме предоставления услуг размещения и приобретения ж/д и авиа-билетов, эта деятельность включает в себя:

- анализ международного рынка медицинских услуг и рекомендацию определенного медицинского учреждения;
- организацию записи пациента на консультацию или госпитализацию;
- осуществление постоянной связи с пациентом, медицинским учреждением и страховой компанией при необходимости.
- сопровождение пациентов после операций (консультации, помощь в организации пересылки необходимых медикаментов, и др.) [13].

Разновидности и основные характеристики медицинского туризма. Многие отечественные и зарубежные ученые-экономисты рассматривают медицинский туризм с трех основных позиций:

- 1) лечебно-реабилитационный;
- 2) оздоровительный;
- 3) рекреационный.

Лечебно-реабилитационный и оздоровительный предполагают предоставление медицинских услуг, тогда как рекреационный туризм предполагает развлечения проведение отдыха.

Основные характеристики медицинского туризма:

- 1) основной целью туристов является лечение, получение медицинской помощи или профилактика с целью укрепления и поддержания своего здоровья;
- 2) сочетание медицинских, лечебных и профилактических мероприятий с развлечениями и отдыхом;
- 3) личная ответственность клиента за получение лечебных и профилактических услуг, а также личная оплата данных туристических услуг [10].

Существует несколько видов медицинского туризма:

- внутренний,
- выездной,
- въездной.

Внутренний туризм - перемещение граждан одной страны между ее регионами для получения медицинских услуг. Выездным медицинским туризмом считается импорт медицинских услуг, в том случае если пациент отправляется за границу для удовлетворения собственных медицинских потребностей. Въездной медицинский туризм – это экспорт медицинских услуг, то есть привлечение пациентов из других стран для оказания им медицинской помощи [11].

Много медицинских продуктов туризма связано с климатическими условиями. В связи с этим, преимущественно основными факторами для медицинского туризма считаются факторы, которые включают идеальное сочетание климатических условий, природных

ресурсов и географического местоположения. В дополнение к этим факторам есть

передовые факторы, которые помогли в развитии медицинского туризма. Они включают

инвестиции, сделанные людьми, которые обычно предлагают медицинские услуги туризма,

преобладающие в частных больницах и клиниках. Другие продвинутые факторы, включают

использование ресурсов всемирной сети для коммуникации и маркетинга медицинского

продукта туризма на международном уровне [12].

Факторы, влияющие на развитие медицинского туризма.

1. Хорошо развитая туристическая инфраструктура. Это привлекает большой поток иностранных туристов;

2. Политическая стабильность в стране, ее узнаваемость и привлекательность;

3. Высокая репутация, достижения и инновационные технологии в сфере здравоохранения. Сюда можно отнести наличие передовых методов лечения и протоколов, наличие международной аккредитации JCA;

4. Государственная поддержка медицинской инфраструктуры, страховая медицина и развитие частной медицины;

5. Конкурентоспособность предлагаемых услуг;

6. Целенаправленная маркетинговая стратегия развития медицинских услуг [16].

Проблемы и перспективы развития медицинского туризма. Несмотря на социальную значимость и экономическую целесообразность медицинского и лечебно-оздоровительного туризма, существуют ключевые проблемы, влияющие на его развитие. К ним следует отнести:

— глобализацию и информатизацию международных рынков туристских и медицинских услуг, трансформирующие их структуру и механизмы функционирования;

— преобладание административно-управленческих методов борьбы с заболеваниями, фрагментирующих медицинскую помощь и дающих краткосрочные результаты;

— прогрессирующий узконаправленный рост объемов дорогостоящей специализированной медицинской помощи;

— нарастающую коммерциализацию здравоохранения, обусловленную реализацией принципа невмешательства или неограниченной свободы в области управления.

Все вышеперечисленное, несомненно, оказало влияние на положение различных стран мира в рейтинге развития медицинского и лечебно-оздоровительного туризма.

В десятку ведущих стран мира по уровню развития медицинского туризма наряду с развитыми государствами (Канада, Великобритания, Германия, Франция и др.), где традиционно большое внимание уделяется вопросам финансирования и развития социальной сферы и здравоохранения, вошли Индия (5 место) и Колумбия (10 место) [3].

По данным Всемирной туристской организации, Россия занимает 5-е место в мире по привлекательности медицинского и оздоровительного туризма и лишь 59-е — по реализации имеющегося потенциала [4]. Однако, правительством России предпринимаются серьезные шаги для развития данного вида туризма. Так, в 2017 году была учреждена программа по развитию въездного медицинского туризма, согласно которой к 2025 году планируется увеличить количество иностранцев, въезжающих в страну с целью лечения до 0,5 млн. человек ежегодно. Развитие данного направления должно принести в государственный бюджет около 13 млрд. рублей. В рамках программы предполагается формирование регионов-кластеров (Московский, Северо-Западный и Новосибирский). С целью обеспечения качества предоставляемых медицинских услуг, в Министерстве здравоохранения РФ разрабатывается система рейтинговой оценки медицинских учреждений, согласно техническому оснащению и объективным показателям результатов лечения, а также профессионализма персонала. Согласно оценкам, в Россию едут жители стран бывшего СНГ, где получить высококвалифицированную медицинскую помощь затруднительно, а также жители Китая и Вьетнама [5]. Популярностью внутреннего туризма пользуются такие направления, как стоматология (Воронеж, Рязань), онкология (Москва,

Новосибирск), кардиология (Санкт-Петербург, Казань), офтальмология (Новосибирск). Популярными направлениями выездного туризма являются: стоматология (44% иностранцев приехали за получением данной услуги), гинекология и урология – 25%, пластическая хирургия – 10%, офтальмология – 10%, кардиология – 5% [6]. Если в регионы едут, прежде всего, из-за более низких цен, то в Москву и Санкт-Петербург, в основном, для сложного лечения, требующего высокой квалификации врачей и сложных технологий, а также для получения различного рода обследований, недоступных в других регионах России. В столице России находятся ведущие центры по лечению онкологических заболеваний. В Московском Федеральном научном центре трансплантологии и искусственных органов имени академика Шумакова проводятся сложнейшие операции по пересадке сердца, а также печени. Сложные операции делают в Научном центре сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева в Москве [17].

Однако, По данным исследований социологов, 53% опрошенных граждан РФ оценивают состояние здравоохранения России как «плохое» «удовлетворительным» его назвали 40%, а «хорошим» — лишь 5% россиян. Это может является одной из причин того, что в России уровень выездного медицинского туризма выше, чем уровень выездного туризма [8]. Причины обращения российских граждан в зарубежные клиники для лечения вызваны - недоверием к российским врачам, низкой технической оснащенностью медицинских учреждений, недостатком финансирования, сложностью внедрения новейших медицинских разработок, отсутствием законодательной базы «права и обязанности пациента» «права и обязанности врача». [14] Медицинский туризм в России можно рассматривать как благоприятное явление для системы здравоохранения, с одной стороны. Этот вид туризма может снизить определенную социальную нагрузку на отечественную систему здравоохранения. С другой стороны, это можно расценивать как негативную тенденцию снижения до-

верия российского населения к российской системе здравоохранения [14].

Влияние технологий на медицинский туризм. На современном этапе медицинский туризм представляет собой индустрию, с развитой организационной структурой, механизмами функционирования. Особенность в распространении его феномена – использование информационных технологий, главным образом, Интернета для предоставления потенциальным потребителям информации об оказываемых услугах и, самое главное, преимуществах лечения [18]. Также, в настоящее время стремительными шагами развивается телемедицина. Врачу и пациенту даже не обязательно присутствовать в одной и той же стране. Для торговли медицинскими услугами без мобильности покупателей и продавцов необходимы высокоразвитые технологии. Минимальное требование для выполнения такого рода услуг - наличие хорошего интернета и владение технологическими средствами – компьютером с камерой и микрофоном. Самый простой способ предоставить медицинскую услугу на международном уровне без прямого контакта между врачом и пациентом - это онлайн-консультация.

В 2020 году из-за Коронавируса такого рода консультации стали нормой, и эпидемическая ситуация улучшилась. Наиболее распространенными случаями использования этого вида медицинской помощи являются консультации с личным врачом, а также сеансы с психологами и психиатрами. Использование суперкомпьютера Watson – это специфический и инновационный способ диагностики. Watson – это разработка IBM с системой искусственного интеллекта, цель которой - помочь организациям прогнозировать будущие результаты, автоматизировать сложные процессы и оптимизировать время сотрудников. Одна из областей, в которой Watson работает очень хорошо, - это медицинская диагностика. Несмотря на недоверие, диагнозы Уотсона оказались более точные, чем у врачей. Суперкомпьютер ставит диагнозы на основе данных, введенных в результате медицинских тестов и обследований пациентов. Это означает, что для по-

становки диагноза пациенту не обязательно нужно находиться в стране, обладающей Технологией Watson. Тесты могут быть отправлены удаленно, в результате чего появляется диагноз. Для того, чтобы предоставить услугу, необязательно, чтобы медицинский туризм был доступен в его стандартной форме [7].

Влияние медицинского туризма на развитие экономики. Медицинский туризм на сегодняшнем этапе развития государства является одним из основных направлений экономического роста в стране. Развитие медицинского туризма в государстве позволяет добиваться решения основных экономических и социальных задач государства. Также развитие туристических услуг позволяет снизить уровень безработицы в государстве, повысить уровень социального обеспечения населения, а также его материальный уровень.

Медицинский туризм позволяет решить следующие основные задачи развития экономики:

1) дает возможность развития территориям региона, которые имеют туристическую

направленность;

2) привлекает дополнительные инвестиционные ресурсы в туристическую отрасль региональной экономики;

3) позволяет улучшить инфраструктуру региональной экономики;

4) дает возможность повысить занятость трудоспособного населения в туристических

территориях;

5) дает возможность привлечения дополнительных ресурсов в промышленность региона;

6) дает возможность улучшения экологии туристических территориях за счет проведения

и дополнительного финансирования природоохранных мероприятий;

7) позволяет решить социальные проблемы туристических территорий [9].

Конкуренция между вчерашними лидерами медицинского туризма сегодня уже превращается в настоящую конкуренцию и становится более жесткой, что повлечет за собой принятие серьезных мер для под-

держания своих отраслей. Здесь имеются в виду очень большие финансовые вложения в инфраструктуру; упрощение получения виз для потенциальных клиентов медицинского и оздоровительного туризма, а также их сопровождающих; обеспечение правовой защиты и безопасности гостей страны [19].

Заключение

Мировой опыт развития туристического сектора определяет туризм как один из процессов явления глобализации и в то же время представляет собой динамично развивающуюся отрасль. Под медицинским туризмом большинство людей имеют в виду такой туризм, при котором организация медицинского обслуживания пациентов происходит за пределами места их постоянного проживания и выступает разновидностью путешествия, цель которого направлена на улучшение или сохранение здоровья.

В зависимости от потребности клиента можно выделить три основных категории конечных целей медицинского туризма:

- получение конкретного вида лечения, дорогостоящего или не реализуемого на территории собственной страны/региона;

- посещение специализированного медицинского учреждения для уточнения или постановки диагноза, либо для осуществления профилактического обследования. Цель в таком случае – пройти более качественное обслуживание, получить более квалифицированную консультацию, касательно постановки диагноза;

- посещение косметологических центров, направленных на улучшение внешнего облика пациента.

При этом, стратегического решения требует целый ряд проблем, тормозящих развитие въездного медицинского на территории РФ. Среди ключевых можно выделить проблемы инфраструктурного характера, носящие количественный и качественный характер, в том числе наличие языкового барьера, недостаточное качество технологической инфраструктуры, отсутствие медицинской визы и т.д. [20].

В условиях экономического кризиса, более важной становится низкая стоимость медицинских услуг. В связи с ростом курса

валют, Россия имеет все шансы стать ключевым игроком на рынке медицинского туризма [15].

Практика совмещения путешествий и лечения создала новый хороший бизнес, в котором постоянно появляются новые активные игроки, предлагающие услуги

нуждающемуся клиенту. Неуклонно развивается индустрия сферы лечебных услуг, со специальными агентствами, специалистами в сфере медицинского туризма, менеджментом и

туроператорами [12].



Литература

1. Оборин, М. С. Медицинский туризм как специальный вид услуг / М. С. Оборин // Сервис в России и за рубежом. – 2022. – Т. 16. – № 1(98). – С. 179-187. – DOI 10.24412/1995-042X-2022-1-179-187. – EDN KHAJDH. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48340308_93639962.pdf (16.10.2022)
2. Агаева, С. И. Сущность, экономическая роль и виды медицинского туризма / С. И. Агаева // Вестник науки. – 2021. – Т. 2. – № 3(36). – С. 69-72. – EDN NFCFST. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44827624_68978402.pdf (16.10.2022)
3. Карпова, Г. А. Анализ мировых тенденций и оценка перспектив развития медицинского и лечебно-оздоровительного туризма в государствах - участниках СНГ / Г. А. Карпова, Ю. А. Щербук // Диалог: политика, право, экономика. – 2019. – № 2(13). – С. 86-92. – EDN SLENTF. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41321130_61128671.pdf (16.10.2022)
4. Ермаков, Б. А. Медицинский туризм как компонент национального проекта "Здравоохранение" / Б. А. Ермаков // Sochi Journal of Economy. – 2020. – Т. 14. – № 4. – С. 355-359. – EDN ECOIGB. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44803863_97084176.pdf (16.10.2022)
5. Жуковская, И. Ф. Медицинский туризм: проблемы и перспективы развития в России / И. Ф. Жуковская, И. В. Наумова // Наука и бизнес: пути развития. – 2019. – № 2(92). – С. 230-233. – EDN YYTDFR. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37057071_48130471.pdf (16.10.2022)
6. Бакулина, А. А. Риски и возможности развития медицинского туризма в России / А. А. Бакулина, О. Е. Качкова // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2019. – Т. 9. – № 5(34). – С. 116-122. – EDN SDWVMZ. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42524809_94746835.pdf (16.10.2022)
7. Tileva, I. G. How technologies will affect the future of international medical tourism / I. G. Tileva // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2021. – No 3. – P. 308-318. – DOI 10.15593/2224-9354/2021.3.22. – EDN DBGGRZ. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46662573_15648019.pdf (16.10.2022)
8. Васягина, Д. О. Анализ факторов спроса на медицинский туризм / Д. О. Васягина, И. А. Фомиченко // Неделя науки СПбПУ : Материалы научной конференции с международным участием. Институт промышленного менеджмента, экономики и торговли. В 3-х частях, Санкт-Петербург, 18–23 ноября 2019 года. Том Часть 3. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 446-449. – EDN DABLAY. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42579975_48788278.pdf (16.10.2022)
9. Волынец, Р. А. Сущность и перспективы развития медицинского туризма / Р. А. Волынец // Устойчивость экосистем в условиях цифровой нестабильности : Сборник трудов международной научно-практической конференции, Симферополь, 30 мая 2022 года. – Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2022. – С. 127-128. – EDN QSSXUD. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49183467_59320046.pdf (16.10.2022)
10. Нестеренко, Е. С. Особенности развития медицинского туризма в Российской Федерации / Е. С. Нестеренко, И. Н. Примышев // Геополитика и экогеодинамика регионов. – 2021. – Т. 7. – № 2. – С. 266-275. – EDN BSNYRO. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46344053_44237191.pdf (16.10.2022)

11. Акимова, А. В. Современное состояние медицинского туризма в России / А. В. Акимова // Modern Science. – 2021. – № 1-2. – С. 30-32. – EDN BPJJAИ. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44640485_42699105.pdf (16.10.2022)
12. Торгашева, А. А. Медицинский туризм и его будущее / А. А. Торгашева // Инновации. Менеджмент. Маркетинг. Туризм. – 2013. – № 1. – С. 252-253. – EDN QFJKBK. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_21394653_44143807.pdf (16.10.2022)
13. Мозокина, С. Л. Современные тенденции развития медицинского туризма / С. Л. Мозокина // Россия и Санкт-Петербург: экономика и образование в XXI веке : сборник научных трудов по результатам XXXVII научной сессии профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов по итогам научно-исследовательской деятельности университета за 2014 год. Факультет туризма, Санкт-Петербург, 01 марта – 30 марта 2015 года / Санкт-Петербургский государственный экономический университет. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2015. – С. 27-29. – EDN VFNMFN. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_25203052_92956063.pdf (16.10.2022)
14. Гареева, И. А. Медицинский туризм: альтернатива или угроза российскому здравоохранению / И. А. Гареева // Вестник Тихоокеанского государственного университета. – 2016. – № 1(40). – С. 157-164. – EDN VSKLFT. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_25791781_41757028.pdf (16.10.2022)
15. Иванова, О. В. Состояние медицинского туризма в зарубежных странах и в России / О. В. Иванова // Экономика России в условиях ресурсных ограничений : сборник научных трудов по итогам научно-практической конференции молодых учёных Санкт-Петербургского государственного экономического университета, Санкт-Петербург, 18 декабря 2016 года – 18 декабря 2016 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2016. – С. 472-475. – EDN XXSAMX. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_28409880_33872964.pdf (16.10.2022)
16. Тастанбекова, Ш. О. Медицинский туризм: факторы, влияющие на развитие / Ш. О. Тастанбекова // Web of Scholar. – 2016. – № 7(7). – С. 24-26. – EDN XYDOVT. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_28430183_10974709.pdf (16.10.2022)
17. Никонова, М. В. Направления и тенденции развития внутреннего медицинского туризма в России / М. В. Никонова // Экономический форум "Экономика в меняющемся мире" : Материалы Экономического форума с международным участием. Сборник научных статей, Казань, 24–28 апреля 2017 года. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2017. – С. 84-86. – EDN YOJYJT. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29172535_92299630.pdf (16.10.2022)
18. Лядова, А. В. Медицинский туризм как социальная практика: за и против / А. В. Лядова, М. В. Лядова // Дыльновские чтения : Материалы IV международной научно-практической конференции, Саратов, 10 февраля 2017 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2017. – С. 355-358. – EDN ZAWGTH. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29742563_27603890.pdf (16.10.2022)
19. Макаренко, А. В. Развитие медицинского туризма на современном этапе / А. В. Макаренко // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2018. – № 1. – С. 191-195. – EDN URINKH. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35077968_95068185.pdf (16.10.2022)
20. Зозуля, Г. Х. Стратегические направления развития медицинского туризма на территории Российской Федерации: технологический аспект / Г. Х. Зозуля // Наука и образование: хозяйство и экономика; предпринимательство; право и управление. – 2019. – № 2(105). – С. 12-17. – EDN YURBFB. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_36824018_39779488.pdf (16.10.2022)

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов В.Д. Медицинский туризм: состояние, перспективы развития / В.Д. Иванов, В.А. Двойникова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 10. С. 10-18.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия.

E-mail: vdy-55@mail.ru

Двойникова Виолетта Александровна

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия.

E-mail: vita.dvoynikova.02@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2022. vol. 1, no. 10. pp. 10-18.

MEDICAL TOURISM: STATE, PROSPECTS OF DEVELOPMENT

Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia.

ORCID ID: 0000-0002-2952-3222. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Dvoynikova V.A.

Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia.

E-mail: vita.dvoynikova.02@mail.ru



Abstract. The authors explore the essence of medical tourism as a promising direction of the tourism industry in Russia, consider the main tasks of economic development that can be accomplished through the development of medical tourism. They offer prospects for the development of medical tourism in the Russian Federation. Functional directions of medical and health tourism are also analyzed.

Relevance. It is obvious that a new tourist destination – medical tourism is currently developing at a rapid pace, the demand of people for this type of health services is increasing.

Purpose, tasks. The purpose of the work is to analyze a new tourist destination – medical tourism, identify specific characteristics, as well as consider the prospects for the development of this type of tourism and its impact on the Russian economy.

Materials and methods of research. The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library eLibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: study of scientific literary sources, review of publications.

Results and their discussion. Medical tourism has a great impact on the Russian economy, while it is important to focus on medical education, the introduction of new technologies and the development of infrastructure so that the flow of tourists for medical care to our country increases.

Conclusion. Medical tourism is a promising area of tourism development, including in Russia.



Keywords: medical tourism, health tourism, prospects for the development of medical tourism, directions of medical tourism.

Information about the authors**Ivanov Valentin Dmitrievich**

Ph.D. Pedagogy Sciences, associate Professor.

Associate Professor of the Department of physical education and sports.

Chelyabinsk state University. Chelyabinsk, Russia.

ORCID ID: 0000-0002-2952-3222. **Author ID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Dvoynikova Violetta Alexandrovna

Chelyabinsk State University/

Chelyabinsk, Russia.

E-mail: vita.dvoynikova.02@mail.ru

Поступила в редакцию 14.09.2021. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.10.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 81: 37.016

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОВЛАДЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКОМ

Тютикова О.В.

Преподаватель англ. языка,
Пермский политехнический колледж Н.Г. Славянова,
Россия, г. Пермь
Helga_Schubina@mail.ru



Аннотация. Статья посвящена проблеме анализа условий, влияющих на успешное изучение иностранного языка. Студенты понимают, что значение иностранного языка для себя, как для будущего специалиста, очень велико. Формирование этих умений и навыков проводится через аудирование, работой над устными разговорными формами, чтением и письмом. В статье подчеркиваются широкие возможности Интернет ресурсов, обладающие большой информативно-содержательной базой бесплатных английских онлайн-подкастов, которые создают благоприятные условия для совершенствования навыков аудирования иноязычной речи.



Ключевые слова: иностранный язык, мотивация, языковые способности, лингвистические способности, иноязычные способности, память, компетенция, учебная деятельность, эффективность обучения.

Одной из основных задач в процессе преподавания английского языка в настоящее время является оптимизация обучения. Оптимизация учебной деятельности связана с развитием интереса к этому предмету. Опыт показал, что студенты хотят изучать английский язык, но не всегда выстраивают правильную мотивацию [1-3].

Студенты понимают, что значение иностранного языка для себя, как для будущего специалиста, очень велико. В современных условиях, возможностях его роль растет еще больше. Сегодняшний студент должен общаться на английском языке, владеть основными умениями и навыками [5]. Формирование этих умений и навыков проводится через аудирование, работой над устными разговорными формами, чтением и письмом.

Зачастую студенты в нашем колледже сталкиваются с проблемами при овладении языком. При изучении грамматического материала, зная правила, студенты испытывают сложности применения их в практических упражнениях. Здесь сказывается и небольшой опыт и боязнь сделать ошибку. Воспринимая речь на слух, прослеживается непонимание речи. Далеко немногие студенты могут общаться, говорить. У многих студентов есть проблемы с запоминанием, не усваивают нужное количество слов [4-6].

Известно, что для того, чтобы применять грамматические правила, студенты должны больше практиковаться в упражнениях, тратить большое количество времени на это. Обсуждать ошибки, задавать вопрос «почему». Как в математике «ре-

шать», чем больше, тем лучше. Для того, чтобы понимать речь, нужно больше слушать, обращать внимание на интонацию. Иногда интонация несет в себе 70% информации. Чтобы уметь общаться, не секрет, нужно больше говорить, моделировать ситуации, строить диалоги. Чтобы больше знать слов, лучше использовать метод ассоциации, ситуативный метод, метод сравнения. Чтобы грамотно писать, нужно больше читать [2].

Из общения со студентами выявилась основная проблема невысоких успехов в изучении английского языка. Это недостаточная мотивация и ограниченное количество занятий по предмету. Следует задавать вопрос «Зачем это надо?» Мотив как и желание можно сформировать, выстроить цепь шагов по изучению языка. Если мотивация настоящая, то студент желает и будет добиваться результатов.

Многие студенты хотят выучить английский язык быстро, находясь в плену стереотипов (современные методики, английские учебники, языковая среда, языковые способности). Но изучение любого иностранного языка – большой труд. Общение со всем миром, чтение литературы – это изрядные временные ресурсы, необходимость поддерживать эти приобретенные навыки, изучение не только как необходимость, но и в радость.

Для того, чтобы добиться результатов, не стоит ограничиваться минимумом базового английского, не стоит прекращать повышать свою языковую компетенцию. Заниматься нужно не формально, а вдумчиво. Можно создать языковую среду у себя дома. Знание языка тогда будет прямо пропорционально количеству текстов, которые человек пропускает через себя, а также фильмы, радио, музыка.

Нужно вживаться в язык, когда слушаешь, читаешь, говоришь. Даже с ошибками. Все это дает положительные результаты. Язык теперь нужен не «вообще», а для решения конкретных задач: поиск работы, повышение в должности, деловые и туристические поездки. А если есть интерес, существуют и способы его удовлетворения.

Преподаватели нашей предметно-цикловой комиссии ориентируются на обычного, среднего студента, у которого времени заниматься языком нет, а желание часто больше придуманное, чем настоящее. Обсуждая повторяющиеся проблемы, вот уже много лет преподаватели нашей комиссии работают над изменением этой ситуации. У каждого преподавателя создан банк с большим количеством заданий по развитию умений и навыков по всем видам деятельности. Все подобранные задания делятся на разные уровни подготовки студентов. Мы уделяем большое внимание индивидуальному подходу на занятиях, хотя это не так уж и легко при полной группе.

В соответствии с программой, развивая будущего специалиста в своей области, наши преподаватели формируют профессиональную направленность на занятиях по английскому языку. Стало нормой проводить интегрированные занятия (Русский язык-Английский язык, Английский язык-Информационные технологии, Английский язык-Устройство автомобиля, Английский язык-Менеджмент). Данные занятия пробуждают интерес, мотивацию к изучению предметов, студенты видят связь английского языка с разными сферами жизни, они сами являются активными организаторами и помощниками на таких занятиях.

Мы отмечаем, что для более успешного освоения предмета, важно триединство: студент-преподаватель-учебные материалы. Так происходит взаимодействие и влияние друг на друга. Это и есть составляющие условия для успешного овладения английским языком. Этот процесс начинается со студента, им и заканчивается.

Мы настраиваем студентов, на то, что освоение языка требует терпения и большого труда, чтобы видеть успехи в приобретении навыков, нужно стараться заниматься самостоятельно, в свободное время. Процесс занятий превратить в привычку, хобби, желание. Заниматься следует постепенно, небольшими шагами. Нужно уметь радоваться даже небольшим достижениям. Недостаточно просто выучить, нужно быть удовлетворенным. Изучение

иностранный язык является интеллектуальной деятельностью и относится к высшей умственной деятельности и мускульному движению. Такое интеллектуальное

обучение и изучение продвигает человека от занятия к профессии, от работы – к положению, способствует его материальному процветанию.



Литература

1. Гольчикова Н.Д. К вопросу об организации психолого-педагогических условий в процессе обучения иностранному языку на уровне основного общего образования / Н.Д. Гольчикова, К.И. Кобышева // Экономика и социум. 2018. № 4(47). С. 959-965. – EDN UUFCBD.
2. Карева, Н.В. Использование аутентичных аудио и видео материалов для повышения мотивации изучения иностранного языка / Н.В. Карева // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 3(22). С. 140. – EDN STRKAP.
3. Матвеева А.А. Повышение мотивации учащихся к изучению английского языка в условиях обучения с использованием аутентичных дидактических материалов / А.А. Матвеева // Студенческий форум. 2022. № 25-1(204). С. 30-36. – EDN VIGUFC.
4. Назмутдинова М.А. Индивидуализация и дифференциация как условие гуманизации обучения иностранным языкам в колледжах / М.А. Назмутдинова, О.М. Буренкова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2020. № 1. С. 9-15. – DOI 10.35679/2226-0234-2020-1-9-15. – EDN OYSELZ.
5. Орлова Н.О. Самостоятельная работа курсантов - эффективный способ изучения дисциплины «Иностранный язык» / Н.О. Орлова, Ю.В. Мошкина // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2019. № 3(6). –С. 118-121. – EDN WYTMAK.
6. Солдатов Б.Г. Образовательная среда в процессе обучения иностранному языку в неязыковом вузе: комплекс компонентов / Б.Г. Солдатов, Н.В. Солдатов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2021. № 3. С. 47-56. – DOI 10.18384/2310-7219-2021-3-47-56. – EDN IUDQUD.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Тютикова О.В. Необходимые условия для успешного овладения иностранным языком / О.В. Тютикова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 10. С. 19-22.

Сведения об авторе

Тютикова Ольга Владиславовна

Преподаватель англ. языка,

Пермский политехнический колледж Н.Г. Славянова,

Россия, г. Пермь

Helga_Schubina@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 10. pp. 19-22.

NECESSARY CONDITIONS FOR THE SUCCESSFUL ACQUISITION OF A FOREIGN LANGUAGE

Tyutikova O.V.

English language teacher,

Perm Polytechnic College of N.G. Slavyanov,

Russia, Perm

Международные конференции. Педагогика и психология 2022. Т.1, № 10.

Сборник материалов конференций



Abstract. The article is devoted to the problem of analyzing the conditions affecting the successful learning of a foreign language. Students understand that the importance of a foreign language for themselves, as for a future specialist, is very great. The formation of these skills is carried out through listening, working on oral conversational forms, reading and writing. The article highlights the wide possibilities of Internet resources that have a large informative and informative base of free English online podcasts, which create favorable conditions for improving listening skills of foreign language speech.



Keywords: foreign language, motivation, language abilities, linguistic abilities, foreign language abilities, memory, competence, educational activity, learning efficiency.

Information about the author

Tyutikova Olga Vladislavovna

English language teacher,

Perm Polytechnic College of N.G. Slavyanov,

Russia, Perm

Helga_Schubina@mail.ru

Поступила в редакцию 20.09.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 14.10.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 976

ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА

Синянская Е.Д.

Челябинский государственный университет,
ORCID 0000-0003-2405-7268. eLIBRARY ID: 49672055
Челябинск, Россия, sinyanskaya_liza@mail.ru



Аннотация. Автор рассматривает гимнастику как вид спорта. В статье представлены разные виды гимнастики и ее рассмотрена польза для здоровья.



Ключевые слова: гимнастика, художественная гимнастика, физическая культура

Упражнения прикладной гимнастики направлены на общую физическую подготовленность (ОФП), специальную физическую подготовленность (СФП), развитие основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.) и двигательных качеств. От целенаправленного использования гимнастических упражнений прикладного характера зависит успех обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем тысячелетии, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья [12]. Средства оздоровительной гимнастики, по мнению студентов, являются наиболее эффективными, так как они позволяют улучшить здоровье, настроение и самочувствие, а также обеспечивают поддержание отличной физической формы. [10]. В современных условиях жизни достичь профессионального мастерства в любой сфере деятельности, в том числе сфере физической культуры и спорта без хорошего состояния здоровья, общей физической (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) чрезвычай-

но трудно, поэтому данная тема актуальна [4].

Что представляет собой понятие «гимнастика»? Гимнастика - это вид спорта и часть спортивной культуры. Она делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. С целью улучшения здоровья проводятся утренние гимнастические упражнения, а на переменах в школе проводятся курсы физической подготовки, элементы этого вида спорта включены в программу физического воспитания, а иногда гимнастические упражнения выполняются для лечения. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44673260_37420174.pdf] Гимнастика вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений. [1]. Также стоит отметить, что подростки, занимающиеся гимнастикой с раннего детства, менее подвержены спортивному травматизму, а также бытовому травматизму, в следствии укрепления мышечного корсета, развития координации и ловкости [8].

Гимнастика внесла большой вклад в теорию и методику преподавания физической культуры и спорта [11].

Виды гимнастик:

1. Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта с 1896 года. Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусках, кольцах, коладе, коне, бревне. Воздействие силовых упражнений может быть разной направленности: общего воздействия на весь организм, и локального воздействия на отдельные мышечные группы. Все упражнения классифицируются следующим образом: упражнения на тренажерах, упражнения со свободными весами, с собственным весом [9].

2. Художественная гимнастика — исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец. Композиционные основы художественной гимнастики имеют свои особенности, зависящие от ряда факторов: музыкального материала; индивидуальных способностей, возраста, возможностей гимнастки; органической связи цепи элементов, двигательных действий, задействованных в комбинации; слитности движений, оригинальности элементов, их сложности, контрастности.

Все это создает общий смысловой, содержательный, эстетический [19]. Средства эстетической гимнастики и художественной гимнастики во многом совпадают. Специфическими для эстетического вида являются разнообразные пластические движения: волны, взмахи. Освоение элементов связано с развитием механизмов межмышечной координации. Эти движения могут быть включены в показательные и учебные комбинации [16].

3. Командная гимнастика происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.

4. Цирковая гимнастика — зрелищные выступления на снарядах, закрепленных на

полу (турники, кольца, батуты) или в воздухе, воздушная гимнастика (корд де волане, трапеции, воздушный турник, полотно, кольца и другие).

5. Акробатическая гимнастика — парные, групповые упражнения, акробатические прыжки.

6. Спортивная аэробика — спорт, в котором упражнения сложно скоординировать, также нужно взаимодействовать между партнерами, выполняя своеобразные аэробные шаги [6].

7. Воздушная гимнастика — жанр, зародившийся в цирке и долгое время принадлежащий только к этой среде. К воздушной гимнастике относятся все номера, которые исполняются непосредственно в воздухе, над манежем [3].

Так же среди молодежи пользуются популярностью различные виды нетрадиционной гимнастики. Был проведен опрос 40 студентов специализирующихся в виде спорта «Гимнастика». По результатам которого 87,5% респондентов отметили о своем желании заниматься нетрадиционными видами гимнастики. При этом наибольший интерес вызвали такие виды как: аэробика — 85%, шейпинг — 70%, гидроаэробика и стретчинг — 47,5 % [7].

Огромной популярностью среди девушек-студенток пользуются два специализированных отделения — оздоровительной аэробики и оздоровительной гимнастики [12].

В первую очередь это связано с направленностью на достижение признаваемых в обществе идеалов женской красоты (фигура, осанка, походка, гармоничность и грациозность движений) [13].

По мнению авторов данный интерес девушек к гимнастике будет способствовать:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- разностороннее развитие физических качеств;
- воспитание правильной осанки;
- совершенствование координации и чувства ритма [10].

Однако гимнастика, в особенности ее нетрадиционные виды также пользуются популярностью среди женщин зрелого возраста. Например, в наше время широ-

кое распространение получила система «Пилатес», которая рекомендует совмещать глубокое дыхание и умеренную физическую активность, благодаря чему происходит сжигание жировых отложений, мышцы становятся сильнее, и весь организм приходит в активный тонус [18].

Оздоровительная гимнастика – это прежде всего комплекс физических упражнений, который имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть: проводится в течение 10-25 минут, включает в себя: разминку, аэробные упражнения (от 10 до 30 упражнений);

2. Основная часть: включает в себя общие и специальные упражнения (комплекс упражнений статического и статодинамического характера). Продолжительность данной части занятия 20-35 минут.

3. Заключительная часть: включает в себя релаксационные и растягивающие упражнения на развитие гибкости (пассивного характера). Данная часть занятия длится 10-20 минут [20].

Подводя итоги, можно сказать, что главное в атлетической гимнастике – это позитивные эмоции и повышение самооценки при росте силы и мастерства, при достижении поставленной цели [15]. С помощью различных средств и методов гимнастики наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, для обучающихся создается основа для развития физических и двигательных навыков. Гимнастика имеет большое лечебное и гигиеническое значение, она является эффективным средством повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также хорошего самочувствия и активного отдыха [14].



Литература

1. Туголукова, А. С. Гимнастика как вид спорта / А. С. Туголукова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 4264-4268. – EDN TEXIOT – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43899272> (17.10.2022).
2. Тетерина, Е. И. Художественная гимнастика как вид спорта / Е. И. Тетерина // Научно-исследовательская деятельность в классическом университете: традиции и инновации : Материалы Международного научно-практического фестиваля, Иваново, 15–29 апреля 2020 года. – г. Иваново, ул. Ермака, 39: Ивановский государственный университет, 2020. – С. 706-707.
3. Прокофьева, Л. Г. Специфика воздушной гимнастики как вида спорта / Л. Г. Прокофьева, Е. Д. Чупрова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 56-14. – С. 23-25.
4. Карелин, М. А. Средства гимнастики в прикладной подготовленности студентов факультета физической культуры и спорта / М. А. Карелин // Образование XXI века : Материалы XII (57) Региональной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 29–30 марта 2012 года / Главный редактор А.П. Солодков. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2012. – С. 357.
5. Ивлева, К. С. Художественная гимнастика как вид спорта среди студентов / К. С. Ивлева // IX Международный молодежный форум "Образование. Наука. Производство", Белгород, 01–10 октября 2017 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 3581-3586.
6. Чайченко, М. В. Содержание модуля "оздоровительные виды гимнастики" в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту / М. В. Чайченко // Современные здоровые берегающие технологии. – 2020. – № 4. – С. 69-77.
7. Колинченко, Е. А. Нетрадиционные виды гимнастики в процессе обучения студентов, специализирующихся в виде спорта "гимнастика" / Е. А. Колинченко, М. С. Бурцева // Актуальные аспекты современной науки : Сборник материалов VII-й международной научно-практической конференции, Липецк, 27 февраля 2015 года / Ответственный редактор Е.М. Мосолова. – Липецк: Общество с ограниченной ответственностью "РаДуши", 2015. – С. 69-75.

8. Петрова, Е. Е. Возможности спортивной гимнастики в организации детского и молодежного досуга / Е. Е. Петрова // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты : сборник статей XI Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 декабря 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 209-211.
9. Гильфанова, Е. К. Атлетическая гимнастика как одно из средств повышения уровня физической подготовленности студентов вуза / Е. К. Гильфанова, О. Ю. Шарова, С. Ли // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации : Материалы VI VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае, Чита, 02 декабря 2021 года. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2021.
10. Якубова, М. М. Методика физического воспитания студентов с использованием средств оздоровительной гимнастики / М. М. Якубова // Известия Чеченского государственного университета. – 2021. – № 2(22). – С. 123-128.
11. Черногоров, Д. Н. Атлетическая гимнастика: методика преподавания : учебно-методическое пособие / Д. Н. Черногоров. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2021. – 188 с.
12. Гимнастика и современный фитнес - 2017 : Материалы Всероссийской научной интернет-конференции, Москва, 01–12 декабря 2017 года / Под общ. ред. М.Ю. Ростовцевой. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2018. – 277 с.
13. Сизова, Т. В. О проблеме методического обеспечения занятий художественной гимнастикой со студентами нефизкультурных вузов / Т. В. Сизова, О. Г. Румба // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2020. – № 2(58).
14. Херувимова, С. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Особенности проведения общеразвивающих упражнений со скакалкой : Учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.03.04 Спорт/ С. А. Херувимова, Т. А. Дарвиш. – Чайковский : Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2022. – 101 с.
15. Быченков, С. В. Роль и значение атлетической гимнастики как вида спорта в процессе проведения прикладной физической культуры со студентами высших учебных заведений / С. В. Быченков // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение : Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, Якутск, 17 декабря 2021 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – С. 244-246.
16. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины). Использование современных средств гимнастики и фитнеса на занятиях физической культурой в вузе / Ю. А. Архипова, Н. В. Малиновская, Л. А. Онучин, А. В. Шаронова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2021. – 148 с. – ISBN 978-5-7310-5579-6.
17. Колинченко, Е. А. Нетрадиционные виды гимнастики в процессе обучения студентов, специализирующихся в виде спорта "гимнастика" / Е. А. Колинченко, М. С. Бурцева // Актуальные аспекты современной науки : Сборник материалов VII-й международной научно-практической конференции, Липецк, 27 февраля 2015 года / Ответственный редактор Е.М. Мосолова. – Липецк: ООО "РаДуши", 2015. – С. 69-75.
18. Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Москва, 01 мая 2020 года / Под редакцией М.Ю. Ростовцевой. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – 241 с. – ISBN 978-5-6043178-2-2. – EDN TTJRNG

19. Транбаева, Э. Н. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики "Композиционные основы упражнений художественной гимнастики" / Э. Н. Транбаева // Известия ВУЗов (Кыргызстан). – 2005. – № 6. – С. 169-170.

20. Оздоровительная гимнастика - основа здоровья студентов / Е. М. Сайдаков, С. Д. Ажибаева, М. М. Иралина, Ш. А. Мендигалиева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2-4(58). – С. 159-163.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Синянская Е.Д. Гимнастика как вид спорта / Е.Д. Синянская // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 10. С. 23-27.

Сведения об авторе

Синянская Елизавета Дмитриевна

Челябинский государственный университет,

ORCID 0000-0003-2405-7268. eLIBRARY ID: 49672055

Челябинск, Россия, sinyanskaya_liza@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 10. pp. 23-27.

GYMNASTICS AS A SPORT

Sinyanskaya E.D.

Chelyabinsk State University,

ORCID 0000-0003-2405-7268. eLIBRARY ID: 49672055

Chelyabinsk, Russia, sinyanskaya_liza@mail.ru



Abstract. The author considers gymnastics as a sport. The article presents different types of gymnastics and its health benefits are considered.



Keywords: gymnastics, rhythmic gymnastics, physical culture

Information about the author

Sinyanskaya Elizaveta Dmitrievna

Chelyabinsk State University,

ORCID 0000-0003-2405-7268. eLIBRARY ID: 49672055

Chelyabinsk, Russia, sinyanskaya_liza@mail.ru

Поступила в редакцию 17.09.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 15.10.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

УДК 96.012.1

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕ- НИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Вистаровская Е.А.

Челябинский государственный университет,
Челябинск, Россия, vistarovskay@gmail.com



Аннотация. Авторы рассматривают двигательную активность как один из главных факторов сохранения здоровья студентов. Проведен анализ жизнедеятельности студента, имеющего достаточную и дефицитную двигательную активность. Изучено множество программ, способствующих повышению двигательного режима обучающихся.

Актуальность. На сегодняшний день, в связи с «цифровизацией» и увеличением онлайн товаров и услуг, возрастает проблема ухудшения здоровья, связанного с малоподвижным образом жизни. Особенно, это касается студентов, которые большую часть своего времени уделяют учебе и отодвигают свое физическое здоровье на второй, а то и на третий план. В добавок, увеличивается информационный поток, который приходится перерабатывать студентам, учебная литература, некоторые занятия, всё уходит в онлайн формат. Это порождает еще большее ухудшение и обострение здоровья обучающихся.

Цель, задачи. Цель работы – провести обзор научных публикаций по данной теме. Выявить источники ухудшения здоровья молодежи. Ознакомиться с влиянием двигательной активности на жизнь студента. Повести анализ различных программ в данной сфере.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор научных публикаций.

Результаты и их обсуждение. Научно доказано положительное влияние двигательной активности студентов на здоровье. Государство и общество заинтересовано в воспитании и создании здоровой нации. Ученые и специалисты каждый год разрабатывают множество методик и программ на эту тему, но несмотря на все усилия, тенденция ухудшения здоровья сохраняется.

Заключение. В литературе и науке существует достаточное количество программ и методик, направленных на повышение двигательной активности студентов. Обществу нужно не только теоретически разрабатывать эту проблематику, но и активно вводить предложенные решения в сферу высшего образования студентов.



Ключевые слова: *двигательный режим, сохранение здоровья, студенты, молодежь, здоровый образ жизни.*



Актуальность. Студент является важной составляющей развивающегося общества. Ему дается мно-

жество требований и обязанностей, выполнив которые он сможет стать полноценно-функционирующим взрослым.

Жизнь современного студента можно представить следующим образом: учеба в вузе, путь до дома (общежития), домашнее задание. В большинстве случаев, на дополнительное занятие спортом и двигательными активностями времени нет. В связи с неправильным образом жизни в университете, где обучающийся тратит в среднем 51-53% суточного фонда времени, что значительно превышает продолжительность рабочего времени взрослого населения, занятого на различных видах производства, возникают проблемы со здоровьем [1]. Ссылаясь на результаты многочисленных исследований было выявлено, что одной из главных причин ухудшения здоровья студентов является недостаточная двигательная активность [2]. Поэтому в этой статье нами будет рассмотрен вопрос двигательного режима молодого поколения.

Двигательный режим студента – интегративная характеристика его двигательной активности в течение периода получения высшего образования [3]. Он представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, оказывающие стимулирующее влияние на центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы [4].

По данным ВОЗ, недостаточную физическую активность имеют 90% студентов, из них 60% – с выраженной гипокinezия (недостаточный объем физических упражнений, сказывающийся на здоровье человека) [5]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья [6]. М.Д. Рипа и И.В. Кулькова также констатируют, что за последнее десятилетие двадцатого века показатели физического развития студентов ухудшились по основным параметрам – вес, рост, окружность грудной клетки [7]. Также отмечает-

ся значительное влияние недавних карантинных мероприятий в связи с COVID-19 и введением формата дистанционного и гибридного обучения, ведущие к снижению показателя физической активности [8]. Эти факторы подчеркивают проблему, связанную с уменьшением двигательной активности студентов.

Очень остро стоит проблема у студентов, которые подвергаются стрессу (например, во время экзаменов, сдачи зачетов). Они с меньшей вероятностью проявляли физическую активность, а иногда вообще избегали интенсивной физической активности. Что приводило к уменьшению двигательной активности и ухудшению психоэмоционального здоровья в целом [3].

Также в исследовании пермских студентов вуза с различной физической активностью были получены следующие выводы: студенты, занимающиеся спортом, т.е. с достаточным уровнем двигательной активности, реже предъявляли жалобы на сонливость, усталость, плохое настроение, головные боли и головокружение [9]. Студенты РМАТ, дополнительно занимающиеся физической культурой оздоровительной направленности, имеют высокие показатели ЖЕЛ и показатели ЧСС и АД в пределах нормативных показателей. Снижение в показателях частоты сердечбиений и артериального давления в группе студентов, занимающихся спортом, свидетельствует об экономизации работы системы кровообращения. При этом у студентов-спортсменов определены высокие показатели внешнего дыхания. Все это вместе указывает на совершенствование функции дыхания у студентов, имеющих дополнительный объем двигательной активности в виде оздоровительной физической культуры и занятий спортом [10]. Это еще раз подчеркивает позитивное влияние двигательной активности на здоровье студента.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта не раз выдвигал ряд рекомендаций, в которых говорится, что на протяжении одной недели двигательная активность среди молодежи должно зани-

мать примерно 10–12 часов. Но имеющаяся программа по физическому воспитанию в вузах не способна в полной мере восполнить нужду в двигательной активности молодежи, следовательно, будет ее ухудшать [11].

Сами же студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает им конкурентные преимущества на рынке [12].

Соблюдение двигательного режима приводит к улучшению функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов, являющихся для них важным качеством в обучении. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, что положительным образом сказывается на состоянии человека [4].

Низкий уровень двигательной активности в совокупности с отсутствием здорового образа жизни может привести к таким жалобам студентов на здоровье, как вялость, головные боли, боли в сердце, головокружения, шум в ушах, онемение конечностей, одышку и тяжесть в ногах [1]. Отсутствие двигательной активности приводит к быстрой утомляемости, так как большая часть времени проходит в статическом положении, и не задействуются группы мышц. Между мышечными волокнами возникает жировая прослойка вследствие их истончения. Необходимо также учитывать, что недостаточная двигательная активность является одним из факторов раннего развития остеопороза и ожирения, которые возникают вследствие нарушения кальциево-фосфорного обмена [13].

Все вышеперечисленное говорит о том, что нехватка двигательной активности

приводит к деградации физической культуры (ФК) личности (совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития) [14].

Академик РАМН Ю. П. Лисицын отметил, что особое внимание здоровому образу жизни студента стало уделяться в последние 6-7 лет. Связывается это с тем, что современным работодателям требуются работники с крепким здоровьем, которые способны на повышение своей трудоспособности, а не на ее понижение за счет болезни, усталости, сниженной активности и плохого самочувствия [15]. Поэтому перед обществом и государством стоит задача совершенствования и модернизации учебного процесса, которая поможет увеличить двигательный режим студентов, тем самым укрепить и сохранить их здоровье.

Для того, чтобы повысить уровень двигательной активности студентов государство уже предпринимало меры, такие как введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне. Но из-за низкого уровня мотивация, нехватки времени, отсутствия таких качеств как настойчивость и упорство, достигнуть целей полностью не удалось [16]. Это подчеркивает проблему, связанную с недостаточной доработкой и выполнением реализованного проекта на практике.

На вуз, обучающихся студентов, также возложена большая надежда. Он должен выступать организатором целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, а также на стимулирование двигательной активности студентов. Поэтому остро стоит проблема «правильности» составления и наполнения учебных программ, отодвигающих занятия спортом на последний план [17]. Высшим учебным заведениям следует принимать меры для того, чтобы учебный процесс протекал быстрее при условии разумного использо-

вания сил и возможностей обучающихся [18].

Для повышения двигательной активности существует множество способов. Укрепление и сохранение здоровья проще всего достигается ходьбой. Занятия проводятся в естественных условиях, что способствует более эффективному восстановлению и развитию систем организма студентов [19]. Важно ежедневно проводить зарядку, прогулку или пробежку, а также не забывать про физкультурную паузу (организованное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего утомления и способствующее поддержанию высокой работоспособности без перенапряжения (5-10 минут физической активности способствует улучшению работоспособности больше, чем пассивный отдых).) в процессе умственной деятельности. Все это способствует повышению тонуса мышц, улучшению кровообращения, следовательно, позитивно влияет на студента [20].

Еще одним способом повышения двигательной активности является разработка и внедрение программ сопровождения студентов, направленных на поддержку здоровьесбережения, его самостоятельности, осознанности, систематичности. Оптимизация двигательной активности влечет за собой факторы, способствующие снижению риска общей заболеваемости [11]. Сами студенты часто отмечают, что, оставаясь физически активным, можно улучшить качество жизни, а также оценку благополучия и самочувствия [3].

Также рекомендуется ежедневно уделять внимание физическим упражнениям не менее 30 минут в день. Этот минимум поможет поддерживать двигательный режим на нужном уровне [13].

Особенно важно вести здоровый образ жизни, который будет способствовать поддержанию высокой двигательной активности. Для этого студенту необходимо соблюдать:

1. Режим дня, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

2. Режим труда и отдыха.

3. Отказ от вредных привычек, например, алкоголя и курения.

При соблюдении всех вышеперечисленных пунктов будет происходить правильное формирование ФК, а также повышение двигательной активности, также влияющей на процесс развития и сохранения здоровья студентов [14].

Внедрение в образовательную и досуговую деятельность студенческой молодежи большего объема мероприятий с характерными физическими нагрузками и повышенным эмоциональным настроем может в дальнейшем стать для них жизненной необходимостью, которая будет способствовать повышению двигательной активности, а, следовательно, и формированию в их сознании стремления к физическому развитию и здоровому образу жизни [11].

Также важен активный отдых в каникулярное время, способствующий поддержанию двигательной активности. Студенты после активного отдыха (в спортивно-оздоровительных лагерях, базах отдыха и др.) начиная учебный год, имеют более высокую работоспособность [4].

Обобщая мнения специалистов, в качестве компонента, повышающего двигательную активность, рекомендуется внедрение в физическое воспитание фитнес-технологий и проведение занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на основе различных видов спорта [2].

На сегодняшний день продолжает сохраняться тенденция ухудшения здоровья студентов, в первую очередь, вызванную малой двигательной активностью. Несмотря на то, что эта проблема не обделена вниманием, а наоборот проведено множество исследований и создано достаточное количество программ, нужных результатов, ведущих к повышению здоровья обучающихся, до сих пор не достигнуто.

Выводы. Сохранение двигательной активности играет большую роль в поддержании здоровья студентов. Она поднимает шансы для светлого будущего студента как работника или специалиста в какой-либо сфере. Однако множество созданных программ и мероприятий до сих пор не спо-



Литература

1. Образ жизни и здоровье студентов / Н. А. Ермакова, П. И. Мельниченко, Н. И. Прохоров [и др.] // Гигиена и санитария. – 2016. – Т. 95. – № 6.
2. Шепляков, А. С. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов / А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура.
3. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры / А. И. Коробченко, Р. С. Лыженкова, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 37-42.
4. Щетинина, С. Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов / С. Ю. Щетинина, Т. В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 4-1(55). – С. 203-206.
5. Михайлов, А. А. Двигательный режим в жизни студента / А. А. Михайлов // Современные технологии обеспечения безопасности на железнодорожном транспорте : Сборник статей IV международной студенческой конференции, Воронеж, 20 мая 2022 года. – Воронеж: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ростовский государственный университет путей сообщения" в г. Воронеж, 2022. – С. 67-69.
6. Ярошевич, И. Н. Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры / И. Н. Ярошевич, О. П. Рженева // Вестник Ангарской государственной технической академии. – 2013. – № 7. – С. 024-026.
7. Рева, А. В. Роль и значение оптимального двигательного режима в укреплении здоровья студентов / А. В. Рева // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов, Тольятти, 19–23 ноября 2015 года / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2015. – С. 211-217. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25822548> (22.10.2022).
8. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов / М. К. Сейдехан, Б. И. Джолтукова, Н. Б. Оразбаева [и др.] // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 7. – С. 1266-1271.
10. Шарова, Л. В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности / Л. В. Шарова, Т. В. Абызова, А. В. Шаров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 6(182). – С. 127-131.
10. Оценка психофизиологических параметров организма студентов колледжей с разными двигательными режимами / Т. В. Бакшева, В. С. Милашечкин, В. В. Иванов, Н. В. Логачев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 12-14.
11. Глазина, Т. А. Пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи / Т. А. Глазина, Т. А. Анплева, Г. В. Боброва // Автономия личности. – 2021. – № 2(25). – С. 116-123.
12. Акишин, С. В. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи / С. В. Акишин, А. А. Дементьев // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2020. – № 1. – С. 77-84.
13. Влияния режима самоизоляции на образ жизни и двигательную активность студентов / А. А. Шестера, Н. С. Сорокин, Е. В. Каерова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 532-538.
14. Корниенко, Г. А. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Г. А. Корниенко, К. Н. Дементьев // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 53. – С. 196-199.

15. Золотухина, И. А. Физическая культура как обеспечение здорового образа жизни студентов / И. А. Золотухина // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей победителей IV 6. Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 декабря 2016 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2016. – С. 19-22.
16. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Е. А. Козыренко, М. Б. Зенина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 116-118.
17. Пашенко, Л. Г. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья / Л. Г. Пашенко, О. С. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 24-26.
18. Малейченко, Е. А. Физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов / Е. А. Малейченко, М. Н. Скидан, Г. В. Красюк // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 769-773.
19. Чайковская, О. Е. Оптимальная двигательная активность -сохранение и укрепления здоровья студентов 171 психологические науки / О. Е. Чайковская // Казанская наука. – 2014. – № 5. – С. 171-173.
20. Ключкина, Г. О. Роль двигательной активности в режиме дня студента / Г. О. Ключкина, А. А. Курочкина // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : Материалы IV международной научно-практической конференции, Грозный, 24 сентября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 224-228.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Вистаровская Е.А. Двигательный режим как важный фактор укрепления и сохранения здоровья студентов / Е.А. Вистаровская // Международные конференции. Педагогика и психология. 2022. Т. 1, № 10. С. 28-34.

Сведения об авторе

Вистаровская Екатерина Анатольевна

Челябинский государственный университет,

Челябинск, Россия, vistarovskay@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022. vol. 1, no. 10. pp. 28-34.

MOTOR MODE AS AN IMPORTANT FACTOR IN STRENGTHENING AND PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS

Vistarovskaya E.A.

Chelyabinsk State University,

Chelyabinsk, Russia, vistarovskay@gmail.com

Abstract. The authors consider motor activity as one of the main factors in maintaining the health of students. The analysis of the vital activity of a student with sufficient and deficient motor activity is carried out. Many programs have been studied that contribute to improving the motor regime of students.

Relevance. Today, due to the "digitalization" and the increase in online goods and services, the problem of deterioration of health associated with a sedentary lifestyle is increasing. This is espe-

cially true for students who devote most of their time to study and push their physical health to the second, or even to the third plan. In addition, the information flow increases, which students have to process, educational literature, some classes, everything goes online. This leads to an even greater deterioration and aggravation of the health of students.

Purpose, tasks. The purpose of the work is to review scientific publications on this topic. To identify the sources of deterioration of youth health. To get acquainted with the influence of motor activity on the student's life. Conduct an analysis of various programs in this area.

Materials and methods of research. The research materials were scientific sources published in the scientific electronic library eLibrary (website <https://elibrary.ru>). Research methods: study of scientific literary sources, review of scientific publications.

Results and their discussion. The positive effect of students' motor activity on health has been scientifically proven. The state and society are interested in educating and creating a healthy nation. Scientists and specialists develop many methods and programs on this topic every year, but despite all efforts, the trend of deterioration of health persists.

Conclusion. In literature and science, there are a sufficient number of programs and techniques aimed at increasing students' motor activity. Society needs not only to develop this problem theoretically, but also to actively introduce the proposed solutions into the field of higher education of students.

Поступила в редакцию 11.09.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 17.10.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>