

3) полученные показатели регистрируются в «Дневнике самоконтроля», который в дальнейшем проверяется педагогом, врачом для анализа и организации последующего образовательного процесса.

При самоконтроле обучающиеся регистрируют как объективные (частоту сердечных сокращений, артериальное давление, частоту дыхания), так и субъективные показатели по своим ощущениям, например: настроение, отражающее текущее психическое состояние, качество сна, самочувствие, активность и желание заниматься упражнениями, степень переносимости физических нагрузок, болевые ощущения, потоотделение и др.

При оценивании физкультурно-оздоровительной деятельности обучающегося в СМГ необходима тактичность, внимательность в использовании оценки, которая должна способствовать развитию и стимулировать дальнейшие самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Возможно применение балльно-рейтинговой системы.

Учёт всех вышеизложенных особенностей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с представителями СМГ может и должен приводить к основной цели таких занятий – восстановлению ослабленных функций и переводу обучающихся по истечении времени в подготовительную или основную группу здоровья.

Библиографический список

1. Янчик Е. М. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий в специальных медицинских группах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 2002. – 26 с.
2. Тимошина И. Н., Купцов И. М., Парфенова Л. А. Принципы работы специальных медицинских групп и организация педагогической практики студентов в общеобразовательных школах : учеб.-метод. пособие. – Ульяновск: УлГУ, 2004. – 55 с.

УДК 796.061

Бак. Д. А. Воротников
Рук. М. Н. Могунова
ВГЛТУ, Воронеж

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА В ВУЗАХ ЛЕСНОГО КОМПЛЕКСА

Пожалуй, далеко не в лучших экономических условиях работают наши вузы, но высококвалифицированный специалист обязан быть здоровым, работоспособным, умеющим управлять собой и людьми в различных, порой далеко не идеальных условиях пребывания и деятельности [1]. Как учить, чему учить по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период

дистанционного обучения с марта 2020 года? На поставленные вопросы мы постараемся ответить содержанием данной статьи.

Наш край уникален своей природой, поэтому понятен интерес жителей края, особенно студенческой молодёжи к загородным поездкам, туристическим походам. Сотни тысяч туристов с рюкзаками за плечами прокладывают ежегодно свои пути через горные перевалы, реки и леса.

В настоящее время выделяют несколько видов туризма: пешеходный, водный, лыжный, автомобильный. В изучении основ туризма входят теоретические и практические занятия по технике и тактике туризма, сведения по истории, физиологии, гигиене, медицине, топографической подготовке. Быть хорошим туристом – это значит быть хорошим спортсменом. Так как в походе туристу необходимо преодолевать значительные расстояния с изменяющимся рельефом местности, бегать, прыгать, переправляться вброд через реки, то есть использовать весь арсенал спортивных навыков и умений. В туристическом походе приобретаются жизненно важные навыки, воспитывается дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатывается самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Студенты разных специальностей, чья будущая профессия связана с работой в естественных природных условиях различных климатических зон (лесостроители, геологи, топографы и т.д.), могут найти в туризме общественно полезную цель, прикладной смысл для своей основной работы, а также выполнить специальные научные наблюдения.

В условиях туристического похода формируется природоохранительный менталитет, т.к. начинающие туристы-спортсмены знакомятся с правилами поведения в лесу, с особенностями разведения костров, правильном расположением и формированием туристического лагеря. Дни, проведенные в лабиринте извилистых дорог, на берегах рек, под тенью деревьев, позволяют студенту родиться вновь, обрести заряд бодрости и хорошее настроение. Целью многих походов является исследование экологии края, чистоты его рек, лесов, озер.

Туристические походы позволяют студенческой молодежи ближе познакомиться с природой и фауной края, прививают им любовь к животному и растительному миру, стремление заботиться об окружающем мире. Настоящий турист никогда не нарвет охапку полевых цветов и не будет рубить растущие деревья в лесу, не оставит мусор после разбитого лагеря или ночлега.

Туристические походы организуются также для изучения истории края. Воронежскому краю в плане археологических исследований повезло. Самые древние памятники Подонья относятся к палеолиту (древнекаменному веку). Воронежские леса хранят память о суровых буднях войны. Экспедиции и туристические походы пополняют наши знания о прошлом края, его исторических и природных памятниках.

Таким образом, занятия туризмом оказывают мощнейшее воздействие в формировании природоохранного менталитета и навыков здорового образа жизни.

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. Ходьба (пешеходный поход), как и другие циклические движения, является превосходным упражнением, обеспечивающим надежное укрепление здоровья за счет повышения аэробных возможностей занимающихся. Регулярная ходьба улучшает энергообеспечение различных процессов, протекающих в организме, и снабжение тканей кислородом, а также повышает эффективность гормональной регуляции обмена веществ. Но, тем не менее, только аэробные упражнения не способны обеспечить всех изменений в организме, лежащих в основе укрепления здоровья. Это может быть достигнуто лишь уместным комбинированием различных физических упражнений [2].

Известно, что в любом деле самое трудное – начать. Занятия физическими упражнениями, туризмом, несмотря на захватывающий характер, тоже требуют определенного, иногда весьма значительного, волевого усилия. Ведь нелегко в течение длительного времени поддерживать необходимый ритм ходьбы, продолжать движение, несмотря на развивающееся утомление. Тут помогает способность испытывать радость от двигательной активности, победы над собой. Потом это чувство обеспечивается прекрасным самочувствием, ощущением бодрости и хорошего настроения.

В период карантина образование в высшей школе столкнулось с таким понятием, как информирование «на расстоянии» или дистанционным обучением. Гиподинамия – малоподвижность – основная характеристика дистанционного формата обучения. Вопрос – стоит ли тревожиться о здоровье студента – принципиальный. В этой связи все больше людей стали понимать, что борьбу за сохранение здоровья придется вести им самим. Ведущая роль в борьбе отводится физическим упражнениям. Каждые полчаса занятий упражнениями с лихвой вернется в последующие дни жизни в условиях ограниченного движения [3]. Выполняя требования по соблюдению здорового образа жизни необходимо помнить следующие правила:

- не переоценивайте свои возможности, лучше меньше, да лучше;
- занятия должны доставлять удовольствие и не следует превращать их в тяжелую монотонную работу.

Туристический поход с проверкой туристических навыков является испытанием по выбору во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Сдающий нормы ГТО по туризму, кроме прохождения маршрута, должен уметь ориентироваться на местности (на открытой и в лесу), пользоваться картой, компасом, выбрать и оборудовать место для бивака, разжечь костер, приготовить пищу, избрать способ преодоления препятствий. Следовательно – это не только досуг, поглощающий все свободное время, это и второе образование, практика жизни.

Библиографический список

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
2. Деркачева Н. П. Основные тенденции развития физической культуры и спорта на современном этапе // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2017. – № 2. – С. 49–52.
3. Могунова М. Н., Сикорская Г. М. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения студентов // Арктика: инновационные технологии, кадры, туризм: мат. межд. науч.-практ. конф., 19–21 ноября 2018 г. / под общ. ред. В. И. Прядкина. – Воронеж, 2018. – С. 469–473.

УДК 811.111

Бак. А. О. Глушко, Е. А. Гутова
Рук. Н. Н. Кириллович
УГЛТУ, Екатеринбург

О ДНЯХ НЕДЕЛИ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

В данном исследовании мы обратили внимание на названия дней недели в английском языке с целью углубить знания о культуре и языке другой страны. В соответствии с этой целью были установлены следующие задачи:

- а) рассмотреть особенности произношения и написания дней недели в английском языке;
- б) изучить историю происхождения названий дней недели;
- в) классифицировать популярные идиомы с днями недели.

В английском языке существует два способа произношения дней недели, когда последний звук или [eɪ], или [i] (табл. 1).

Оба этих произношения являются верными. Различие в произношении объясняется тем, что носители языка в беглой речи редуцируют [eɪ], подстраиваясь под произношение следующего звука в связной речи [1].

Как можно увидеть в табл. 1, все дни недели в английском языке пишутся с большой буквы и без артикля. Это легко объясняется происхождением их названий [2]. По одной из версий дни недели названы в честь языческих богов, которым поклонялись предки британцев (табл. 2).