

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Сибирский государственный индустриальный университет»

**СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Сборник научных трудов

Выпуск 24

Под редакцией профессора И.В. Шимлиной

Новокузнецк
2024

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43
С 568

ISSN 2072-8778

С 568 Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. Выпуск 24 / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; Под ред. И. В. Шимлиной. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2024.–185 с., ил.

Сборник статей посвящен проблемам теории и практики обучения и воспитания в системе образования. Представлены публикации по следующим направлениям: общие проблемы высшего образования, современные технологии обучения, психология и педагогика образования.

Авторы раскрывают концептуальные основы развития современного образования, вопросы использования в учебном процессе современных методик, педагогических технологий обучения, в том числе информационно-коммуникационных; условия и способы получения качественного образования для овладения профессиональными компетенциями.

Электронная версия сборника представлена на сайте <http://www.sibsiu.ru> в разделе «Научные издания»

Ил. 13, табл. 10, библиогр. назв. 206

Редакционная коллегия: директор ИПО, д.п.н. профессор И.В. Шимлина (главн. редактор); проректор по научной и инновационной деятельности, д.т.н., профессор С.В. Коновалов; д.п.н., профессор Е.Г. Оршанская (отв. секретарь); д.культ., профессор Ю.С. Серенков.

Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

УДК 378.147.026(06)
ББК 74.580.25я43

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Р.И. Ким, Е.М. Хренова, А.Н. Алексеев</i>	8
Современные проблемы патриотического воспитания студенческой молодежи	
<i>Н.А. Иванова, Л.А. Пашина</i>	12
Сущность философии в зеркале истории или значение курса философии для полноценной социально-гуманитарной подготовки студента	
<i>И.В. Баклушкина</i>	17
Дистанционное обучение в условиях пандемии: опыт мировых университетов	
<i>Л.А. Пьянкова</i>	22
Сравнительный анализ психологических аспектов профессиональной ориентации	
<i>М. В. Семиколенов</i>	29
Научно-исследовательская работа студентов как составляющая единого учебного процесса в вузе	
<i>С.Г. Терскова</i>	34
Потребности регионального рынка труда и ожидания обучающихся технического вуза	
<i>С.Г. Терскова</i>	38
Система социальной адаптации иностранных обучающихся в вузе	
<i>Л. А. Пьянкова</i>	46
Феномен милосердие как основа духовно-нравственного воспитания специалистов помогающих профессий	
<i>Л.П. Авдонина, Л.В. Савостьянова</i>	51
Становление музея как социального феномена	
<i>Е.А. Безродная, М.Ю. Кропотова</i>	55
Профессиональная самоидентификация студентов педагогического направления обучения	
<i>Ю.С. Серенков</i>	61
Гумбольдт о культуре, языке и способности мыслить	
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ	
<i>Л.В. Быкасова</i>	68
Особенности преподавания дисциплины «Основы российской государственности» в СибГИУ	
<i>М.Н. Худолеева, А.Н. Худолеев</i>	73
Использование технологий проблемного обучения при изучении социально-гуманитарных дисциплин	

Ю.К. Осипов	77
Макетно-модельный метод проектирования – составная часть учебного архитектурного проектирования	
Ю.К. Осипов.....	80
Архитектурная графика – прекрасный мир образов и понятий, необходимых каждому архитектору	
Д.А. Турченко, А.Н. Худолеев	85
Особенности проведения семинаров по дисциплине «История России» для неисторических специальностей и направлений в техническом вузе	
О.Г. Куприна	92
Факторы обучения по дисциплине «Деловые коммуникации» на иностранном языке в техническом вузе	
Е.Г. Оришанская	96
Моделирование коммуникативно-речевой деятельности учителя английского языка на основе билингвизма	
О.П. Бабицкая	101
Исправление ошибок при изучении иностранного языка в вузе	
О.В. Кузнецова	105
Применение виртуальной реальности в обучении физической культуре	
Е.М. Хренова, Р.И. Ким, А.Н. Алексеев.....	108
Способы повышения эффективности тренировок в пулевой стрельбе	
О.В. Бурдаева, К.О. Матвеев, К.С. Миронович, И.С. Каракаш....	113
Специальная подготовка стрелка-спортсмена	
А.П. Чернов, Е.В. Рындovская	117
Практика йоги на уроках физической культуры и ее влияние на психологическое и физическое состояние обучающихся	
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	
И. А. Сунцова	124
Реализация обучающего и воспитательного потенциалов изложения по материалам текстов-воспоминаний о виднейших русистах на уроках русского языка	
Е.Г. Оришанская	131
Средства выражения коммуникативной эмоциональности в речи преподавателя иностранного языка	
М.А. Рябцева	136
Опыт организации конкурса литературного перевода в процессе вузовского обучения иностранному языку	
Ю.Ю. Миклухо	141
К вопросу о способах передачи молодежного сленга в закадровом переводе видеоблога	
Е.К. Созинова	146
Методические особенности преподавания дисциплины «География» по программам среднего профессионального образования	

<i>A.A. Рахманова, И.В. Шимлина</i>	151
Картографическая наука в школьной географии	
<i>O.B. Кузнецова.....</i>	156
Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов	
<i>E.B. Рындовская, С.В. Масляницин, В.Б. Костерев,</i>	159
<i>О.А. Угольникова.....</i>	
Психологическая подготовка игрока в баскетболе	
<i>A.П. Чернова, И.П. Чернов</i>	164
Сравнительный анализ количества владений и потерь мяча одной командой в среднем за игру в различных баскетбольных соревнованиях, влияние этих показателей на эффективность нападения	
<i>E.B. Рындовская, О.С. Голева, А.Н. Ушинов, В.Б. Костерев</i>	169
Роль психологической подготовки в улучшении спортивных результатов игрока в настольном теннисе	
<i>О. С. Голева, Т. П. Лебеденко, О. В. Бурдаева, Г.В. Соснин</i>	173
Физическая и психологическая подготовка студентов на занятиях настольного тенниса	
<i>K.O. Матвеев, В.М. Абрамов, К.С. Миронович</i>	176
Каратэ как эффективный инструмент физического и психологического развития студентов	
<i>К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ</i>	182

способности работать в команде, что также полезно для студентов в их академической и профессиональной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, настольный теннис предоставляет студентам множество физических и психологических выгод. Этот вид спорта может помочь им улучшить физическую форму, развить координацию, реакцию и другие важные навыки, которые могут быть полезными в их академической и повседневной жизни. Более того, настольный теннис может стать отличным способом для студентов расслабиться, снять стресс и провести время с друзьями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех и каждого / Г.В. Барчукова. – Москва: Советский спорт, 2021. – 208 с.
2. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва: Советский спорт, 1989. – 37 с.
3. Ратькина Л.Г., Зотин В.В. Настольный теннис как средство физкультурное оздоровительной деятельности студентов / Ратькина Л.Г., Зотин В.В. – Москва: Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2017. – 78 с.

УДК 796.853.262

К.О. Матвеев, В.М. Абрамов, К.С. Миронович

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет», г. Новокузнецк

КАРАТЭ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

В данной статье представлен всесторонний анализ влияния занятий каратэ на студентов высших учебных заведений. Рассматриваются различные аспекты данного воздействия, начиная от физических эффектов до умственного и социального развития студентов, а также управления стрессом и психологического благополучия.

Кроме того, статья подчеркивает роль каратэ в управлении стрессом и улучшении психологического благополучия студентов. Регулярные тренировки помогают снизить уровень тревожности, развивают методы релаксации и способствуют повышению уверенности в себе.

В заключение, статья делает вывод о ценности интеграции занятий каратэ в учебный процесс высших учебных заведений, что способствует всестороннему развитию и благополучию студентов.

Физическая активность в современных высших учебных заведениях играет невероятно важную роль в общем благополучии и успехе студентов. Все больше исследований подтверждает, что физическая активность не только способствует улучшению физического здоровья, но и оказывает значительное влияние на когнитивные функции, эмоциональное состояние и общую академическую успеваемость.

По мере того, как высшие учебные заведения становятся все более осознанными в отношении этого влияния, они уделяют все больше внимания интеграции физической активности в образовательные программы. Занятия по физической культуре становятся неотъемлемой частью учебного процесса, а их значение исключительно важно для создания здоровой и активной студенческой среды.

Однако, помимо традиционных видов физической активности, существует ряд альтернативных методов, которые могут предложить уникальные преимущества для студентов. Одним из таких методов является занятие каратэ. Каратэ – это не только форма боевого искусства, но и обширная система физической и духовной практики, которая может оказать глубокое влияние на различные аспекты жизни студентов.

В этой статье мы рассмотрим влияние занятий каратэ на занятия по физической культуре в высших учебных заведениях. Мы пройдем через различные аспекты этого вопроса, начиная с физических выгод, таких как улучшение физической формы и развитие выносливости, и заканчивая умственными и социальными аспектами, такими как развитие самодисциплины и управление стрессом.

Вместе с тем, мы также рассмотрим конкретные примеры упражнений и методов тренировки, которые используются в занятиях по каратэ, чтобы подчеркнуть их эффективность и полезность для студентов. Надеемся, что данная статья послужит исчерпывающим ресурсом для понимания влияния каратэ на физическую культуру в высших учебных заведениях и вдохновит на дальнейшее исследование этой темы.

Каратэ предлагает комплексную систему упражнений, способствующих развитию физических качеств студентов. В этом разделе мы рассмотрим различные аспекты физического тренинга в каратэ, включая его влияние на развитие силы, гибкости, выносливости и координации.

Силовые тренировки в каратэ направлены на развитие мышечной силы, выносливости и взрывной силы. Упражнения включают в себя различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний и упражнения с собственным весом тела. Эти упражнения не только помогают укрепить мышцы, но и улучшают моторику и координацию.

Пример упражнения: Одно из основных упражнений для развития силы в каратэ – это ката. Ката представляет собой комплекс предопределенных движений, которые выполняются против воображаемого противника. Ката требует силы, гибкости и точности движений.

Гибкость играет ключевую роль в каратэ, поскольку позволяет выполнять различные техники с максимальной эффективностью и безопасностью. Упражнения на растяжку, стретчинг и гибкость суставов помогают улучшить гибкость и уменьшить риск получения травм.

Пример упражнения: Растяжка ног с помощью различных поз и упражнений, таких как шпагат или стояние на одной ноге с поднятым вверх тазом, позволяет улучшить гибкость и подготовить тело к выполнению технических упражнений.

Выносливость играет важную роль в каратэ, так как длительные тренировки и соревнования могут потребовать высокой энергетической стойкости. Каратэ включает в себя интенсивные кардио-упражнения, такие как бег, скакалки и высокоинтенсивные интервальные тренировки, чтобы улучшить кардиореспираторную выносливость.

Пример упражнения: Интервальная тренировка – это эффективный способ развития выносливости в каратэ. Она включает чередование интенсивных упражнений (например, бег на короткие дистанции) с периодами отдыха. Этот тип тренировки помогает улучшить кардиореспираторную функцию и выносливость.

Координация и баланс играют важную роль в каратэ, так как техники требуют точности и контроля движений. Упражнения на координацию и баланс включают в себя различные техники балансирования, перемещения и координации рук и ног.

Пример упражнения: Упражнения на координацию рук и ног, такие как каты с различными стойками и техниками, помогают улучшить координацию и баланс, что в свою очередь повышает эффективность выполнения техник каратэ.

Все эти аспекты физического тренинга в каратэ совокупно создают сильное и гибкое тело, способное эффективно выполнять техники каратэ и демонстрировать выдающиеся результаты как на тренировках, так и на соревнованиях.

Каратэ не только формирует сильное и здоровое тело, но также оказывает глубокое влияние на умственные и социальные аспекты личности студента. В этом разделе мы подробно рассмотрим, как занятия каратэ способствуют развитию самодисциплины, концентрации, социализации и управлению стрессом у студентов.

Самодисциплина является ключевым аспектом успешной практики каратэ. Студенты учатся следовать определенным правилам и требованиям, контролировать свои действия и уделять внимание деталям. Этот аспект практики каратэ может быть применен в других сферах жизни студента, таких как учеба, работа и личные отношения.

Пример упражнения: В ходе тренировок по каратэ студенты регулярно повторяют базовые движения и комбинации, уделяя внимание правильной технике и дисциплинированности. Это помогает им развивать устойчивость к трудностям и умение ставить и достигать целей.

Каратэ требует от студентов высокой степени концентрации и внимания к деталям. Практика каратэ помогает студентам улучшить свою способность сосредотачиваться на текущем моменте и принимать быстрые и точные решения в стрессовых ситуациях.

Пример упражнения: Один из способов развития концентрации в каратэ – это проведение медитаций перед тренировками. Студенты учатся контролировать свое дыхание, убирать мысли и сосредотачиваться на настоящем моменте, что помогает им быть более внимательными и сосредоточенными во время тренировок и в повседневной жизни.

Занятия каратэ проводятся в группах, что способствует развитию социальных навыков у студентов. В рамках тренировок они учатся взаимодействовать с партнерами, поддерживать и мотивировать друг друга, а также уважать мнение и чувства других участников.

Пример упражнения: Командные упражнения в каратэ, такие как парные упражнения или групповые ката, помогают студентам развивать навыки командной работы, обучая их сотрудничеству, общению и решению конфликтов в группе.

Каратэ является эффективным способом управления стрессом и тревожностью. Регулярные тренировки помогают студентам освобождаться от накопленного напряжения, повышают уровень эндорфинов и улучшают общее эмоциональное состояние.

Пример упражнения: Дыхательные упражнения и техники релаксации, используемые в каратэ, помогают студентам снять стресс и напряжение, улучшают их настроение и способствуют внутреннему спокойствию.

Все эти аспекты умственного и социального развития, усиленные занятиями каратэ, помогают студентам не только стать физически сильнее, но и более сбалансированными, уверенными и успешными в различных аспектах их жизни.

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни многих людей, включая студентов в высших учебных заведениях. Переход в колледж или университет, нагрузка учебы, сдача экзаменов, социальные ожидания – все это может привести к чрезмерному напряжению и тревожности. В этом разделе мы рассмотрим, как занятия каратэ могут помочь студентам управлять стрессом, а также улучшить их психологическое благополучие.

Физическая активность играет ключевую роль в управлении стрессом и снижении уровня тревожности. Занятия каратэ, включающие в себя интенсивные упражнения и кардиоваскулярные нагрузки, способствуют выделению эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. Это помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение студентов.

Пример упражнения: Упражнения на дыхание, применяемые в каратэ, такие как дыхательные каты и простые техники медитации, помогают студентам освободиться от мыслей и эмоций, вызывающих стресс, и сконцентрироваться на настоящем моменте.

Уверенность в себе играет важную роль в управлении стрессом и тревожностью. Занятия каратэ помогают студентам развивать физическую силу, технические навыки и самодисциплину, что способствует повышению их самооценки и уверенности.

Пример упражнения: Ролевые игры и симуляции в каратэ, в которых студенты сражаются с воображаемыми противниками, помогают им ощутить себя более уверенно и готовыми к различным ситуациям.

Каратэ также обучает студентов методам релаксации и управления стрессом, что помогает им справляться с негативными эмоциями и повышать уровень психологического благополучия.

Пример упражнения: Техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация и визуализация, применяемые в каратэ, помогают студентам снять напряжение и улучшить своё психическое состояние.

Каратэ требует от студентов преодоления страха и тревоги, что способствует развитию их психологической устойчивости и резилиентности. Регулярные тренировки помогают студентам привыкнуть к ощущению дискомфорта и непредсказуемости, что в свою очередь делает их более уверенными и способными справляться с жизненными вызовами.

Пример упражнения: Ролевые игры и симуляции, в которых студенты имитируют реальные ситуации борьбы или защиты, помогают им преодолевать страхи и увереннее себя чувствовать в стрессовых ситуациях.

Каратэ стимулирует студентов к самоанализу, саморазвитию и самоопределению. Это помогает им понять себя лучше, определить свои цели и стремления, что способствует их психологическому росту и развитию как личности.

Пример упражнения: Регулярные размышления и анализ собственных действий и реакций во время тренировок по каратэ помогают студентам лучше понять себя и свои эмоции, что способствует их психологическому развитию и росту.

Занятия каратэ представляют собой не только физическую тренировку, но и комплексный метод управления стрессом и развития психологического благополучия студентов. Это помогает им не только справляться с вызовами учебы и жизни, но и становиться более сбалансированными, уверенными и успешными в своих усилиях.

В ходе данной статьи мы увидели влияние занятий каратэ на физическую культуру в высших учебных заведениях, охватив различные аспекты: физические, умственные, социальные, управление стрессом и психологическое благополучие. Мы убедились, что каратэ представляет собой мощный инструмент, способствующий не только физическому развитию, но и улучшению общего благополучия студентов.

В области физических аспектов каратэ способствует развитию силы, гибкости, выносливости и координации, что существенно повышает физическую подготовку студентов. Благодаря упражнениям студенты

улучшают свою физическую форму и техническое мастерство, что имеет положительное влияние на их здоровье и общее самочувствие.

В умственном аспекте каратэ стимулирует развитие самодисциплины, концентрации и уверенности. Студенты учатся контролировать свои мысли и эмоции, что помогает им лучше справляться с ситуациями стресса и давления. Также занятия каратэ способствуют развитию социальных навыков, таких как командная работа, общение и сотрудничество, что важно для формирования гармоничных отношений в коллективе.

Кроме того, каратэ является эффективным инструментом управления стрессом и улучшения психологического благополучия. Регулярные тренировки помогают студентам находить внутренний покой и спокойствие, что снижает уровень тревожности и повышает уровень уверенности. Таким образом, каратэ не только развивает физическое и умственное здоровье, но и способствует формированию психологической устойчивости и резилиентности.

В целом, занятия каратэ представляют собой ценный ресурс для студентов в высших учебных заведениях, который способствует их всестороннему развитию и благополучию. Этот древний вид боевого искусства предлагает не только физическую тренировку, но и ценные уроки самодисциплины, управления стрессом и развития личности. Поэтому интеграция занятий каратэ в учебную программу высших учебных заведений является важным шагом на пути к формированию здоровых, сбалансированных и успешных студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишоп М. Окинавское каратэ. М.: ФАИР-Пресс, 2001. 304 с.
2. Вернер Л. Энциклопедия боевых искусств / пер. с нем. А.В. Волкова. М.: АСТ-Астрель, 2007. 927 с
3. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. М.: ФАИР Пресс, 2000. 544 с.
4. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 240 с.
5. Нгуен Каратэ самооборона / Нгуен, Зонг Ван. – М.: Ханой: Физкультура и спорт, 2012. – 112 с.
6. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3. Кумитэ 1. М.: Ладомир, АСТ, 1998