

Список использованной литературы

1. Джуринский, А.Н. Развитие образования в современном мире: Учебное пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 200 с.
2. Лобова, Е.В. Процесс первичного профессионального самоопределения. Сборник научных статей. Часть 1. / Е.В. Лобова. – Екатеринбург, 2003. С. 463-470.
3. Попов, В. Креативная педагогика: методология, теория, практика / В. Попов. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. – 319 с.
4. Сластенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 576 с.
5. Ставринова, Н.Н. Теоретические аспекты подготовки будущих педагогов к исследовательской деятельности. – Донецк: Восточный издательский дом, 2008. – 220 с.
6. Чугайнова, О.Г. Профессиональные проблемы молодых специалистов и способы их решения // Международный академический вестник. 2015. №4(10). С. 28-30.

© Василюк Е.Т., 2019

УДК 378.1

Дроботун Н.В.,

к.т.н., доцент кафедры информационных систем и компьютерного дизайна

Лашкова И.А.,

доцент кафедры менеджмента

Санкт-Петербургского государственного университета

промышленных технологий и дизайна,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

МОТИВАЦИЯ К САМОРАЗВИТИЮ И САМООБРАЗОВАНИЮ ЧЛЕНОВ СОВРЕМЕННОГО ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Современное общество называют информационным, т. к. в нем большую ценность и значимость приобретает информация. В тоже время все чаще начинают использоваться такие понятия как электронный век, цифровая экономика, цифровизация, цифровой образовательный процесс и т. д.

Внедрение цифровых технологий в разные области деятельности требует от современного человека постоянного повышения квалификации. В связи с этим возрастает роль образования во всех его формах. Согласно ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации», существуют две формы получения образования: в образовательных организациях и вне организаций (рис. 1) [1].

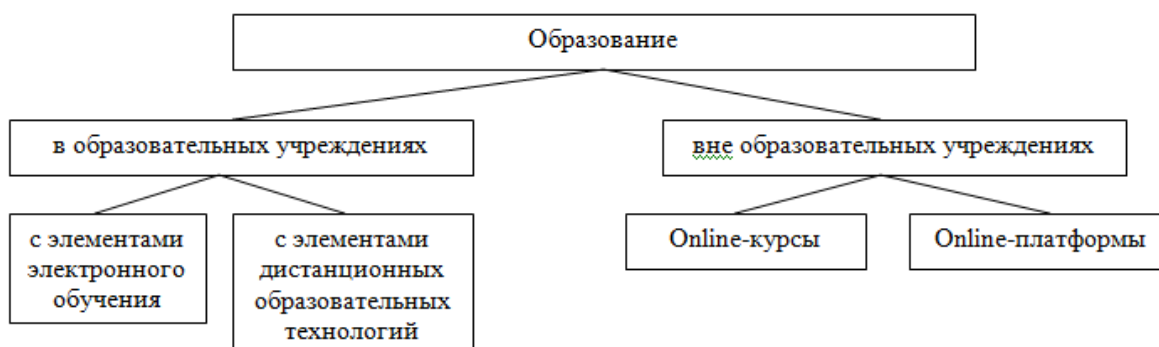


Рис. 1. Формы образования в РФ

Если образование, получаемое в образовательных учреждениях, можно отнести к классической форме образования, направленное на получение образования выбранного уровня и документа об образовании. В тоже время, образование, получаемое вне образовательных учреждений, напрямую связано с саморазвитием и самообразованием, т. к. мотивацией на его получение является желание обучающегося, связанное с достижением поставленной цели.

Согласно исследованиям, проведенных НИУ ВШЭ, 21% обучающихся не завершает образование в высших учебных заведениях [2]. Причем основной причиной отчисления является отсутствие мотивации на получение образования по выбранной профессии. Абитуриенты выбирают будущую профессию по аналогии с друзьями, под влиянием авторитета родителей.

Для того, чтобы у обучающихся появилось желание к активной образовательной деятельности, в образовательных учреждениях целесообразно внедрять цифровые образовательные технологии, основанные на современных информационных технологиях. В тройку передовых образовательных технологий входят:

- «перевернутый класс»;
- виртуальная и дополненная реальность;
- умные обучающие системы.

Внедрение представленных технологий позволит активизировать у обучающихся процесс восприятия теоретических материалов дисциплин для выработки практических навыков. Повышение уровня мотивации при классическом образовании, повысит уровень мотивации в процессе обучения в образовательных учреждениях и в процессе профессиональной деятельности, и как следствие стремление к саморазвитию и самообразованию.

В современной образовательной среде с каждым днем увеличивается количество образовательных программ, покрываемых online-курсами.

Данный процесс начался в 2008 году, путем создания массовых открытых онлайн-курсов (MOOC). В 2012 году курсы получили привлекательность, после привлечения инвестиций в проекты Coursera, Udacity и Udemy. Ранние MOOC популяризировались как бесплатные контенты, в настоящее время появились платные контенты, после изучения которых обучающийся получает документ о прохождении курса.

С 2016 года развитие данного способа образования получило государственную поддержку в Российской Федерации, путем запуска проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (2017-2025 гг.). Целями реализации проекта являются:

- разработка информационного ресурса (портала) «одного окна»;
- разработка к 2025 году 4 000 online-курсов;
- подготовка 11 млн. человек по online-курсам.

В настоящее время проходит опытную эксплуатацию портал «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» (online.edu.ru), на котором организуется доступ к 39 цифровым платформам и 1161 курсам, разработанными профессорско-преподавательским составом 125 вузов России. Публикация курсов позволяет популяризировать образование в образовательных учреждениях России (рис. 2,3,4) [3].

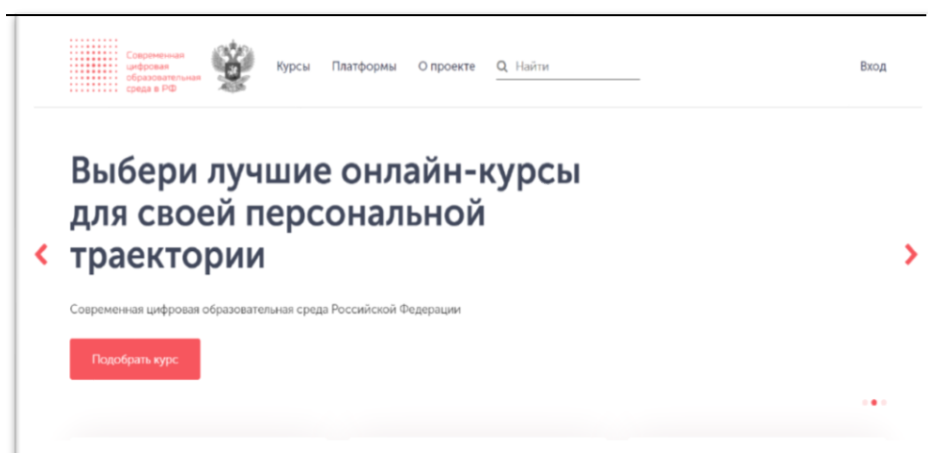


Рис. 2. Интерфейс портала online.edu.ru

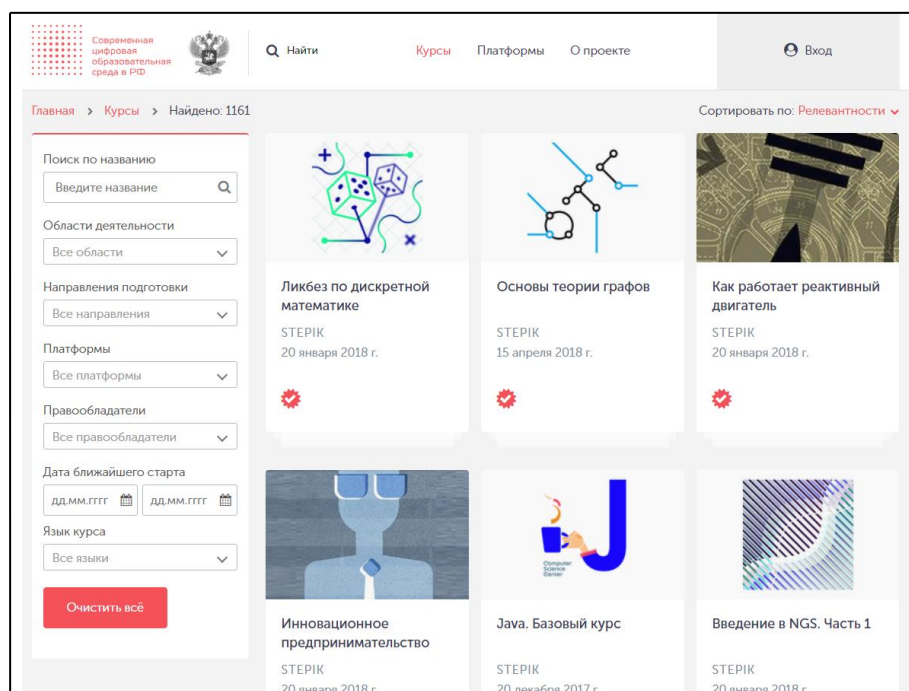


Рис. 3. Интерфейс выбора курсов

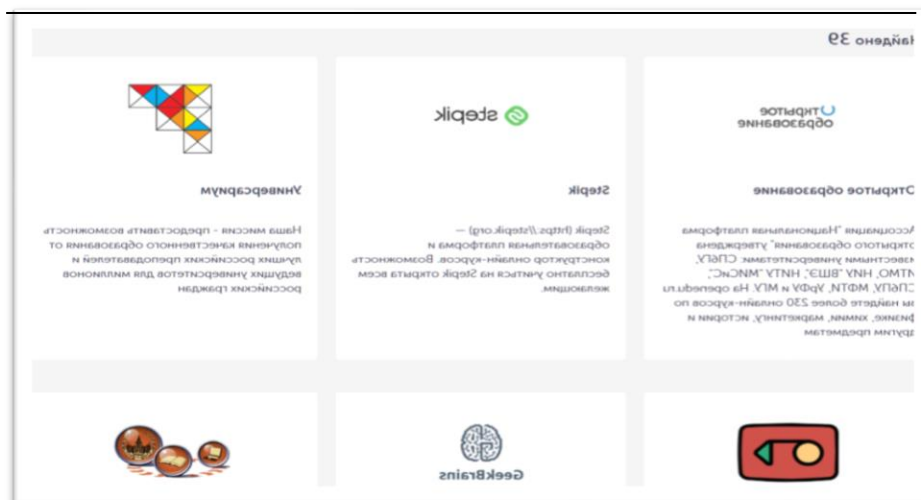


Рис. 4. Интерфейс выбора платформ

Многие специалисты из образовательного сообщества выступают за внедрение online-курсов в учебные планы образовательных программ, причем предлагается персонализация учебных планов. Данные предложения потребуют разработки локальных нормативных актов для определения процедуры защиты результатов прохождения online-курсов в качестве результата промежуточной аттестации по дисциплине и проведения экспертизы курсов. В современных условиях реализации образовательных программ, на основании федеральных государственных образовательных стандартов, образовательные учреждения в праве самостоятельно определять структуру материала, изучаемого в рамках дисциплины.

Но в тоже время никто не ограничивает право обучающихся заниматься на online-курсах, расширяя свои знания и навыки в области интересов.

Online-курсы могут использоваться работодателями для повышения квалификации своих специалистов, т. к. это не потребует больших материальных затрат, связанных с отрывом работников от работы.

Самообразование и саморазвитие членов современного общества является неотрывной частью жизни. Технологии развиваются быстро и чтобы оставаться профессионалом, специалист, распределяя свое время должен выделять время для повышения уровня своих знаний и расширения перечня трудовых функций. Данное требование объясняется тем, что главной проблемой при внедрении технологий цифровой экономики является дефицит компетентных кадров.

Список использованной литературы

1. Закон об образовании РФ. Фундамент обучающей системы государства — Текст: электронный // Закон об образовании РФ [сайт]. — URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 24.10.2019).
2. Причины отчисления: почему каждый пятый студент не заканчивает вуз — Текст: электронный // КакПросто! [сайт]. — URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-935031->

prichiny-otchisleniya-pochemu-kazhdyy-pyatyy-student-ne-zakanchivaet-vuz#ixzz64Jhwnauz/
(дата обращения: 24.10.2019).

3. Портал «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» — URL: online.edu.ru/ (дата обращения: 24.10.2019).

© Дроботун Н.В., Лашкова И.А., 2019

УДК 372.8

Ильковец А.Н., магистрант
гуманитарного института североведения
Югорского государственного университета,
г. Ханты-Мансийск, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МУЖЧИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Предмет исследования – изменение показателей физического состояния у мужчин первого периода зрелого возраста под влиянием занятий силовым фитнесом.

Цель исследования – изучение динамики уровня физического состояния у мужчин первого периода зрелого возраста под влиянием занятий силовым фитнесом.

Результаты - основной оздоровительной эффект от занятий силовым фитнесом связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономном режиме и работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей системы кровообращения при мышечной деятельности. Таким образом, регулярные занятия силовым фитнесом позволяют получить хорошее самочувствие, укрепить здоровье, а также оказывают эстетическое воздействие на занимающихся.

Выводы - анализ данных после проведенного исследования показал, что результатам оценки функционального состояния организма, динамики реакций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем была определена эффективность влияния занятий силовым фитнесом на мужчин первого зрелого возраста и выявлены изменения характеризующие повышение функциональных резервов организма по мере увеличения уровня физического состояния.

Ключевые слова: силовой фитнес, мужчины первого зрелого возраста, девочки, тренировочная программа, физическая подготовка, функциональное состояние организма.

Фитнес - (англ. fitness, от глагола «to fit») — соответствовать, быть в хорошей форме. В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; т.н. «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура» или «физкультура».