



Министерство просвещения Российской Федерации  
Международная академия наук педагогического  
образования

Шадринский государственный педагогический  
университет

Барановичский государственный университет  
(Республика Беларусь)

Ошский гуманитарно-педагогический институт им.  
А.Ж. Мырсабекова  
(Кыргызская Республика)

Отдел образования Администрации города  
Шадринска

Центр поддержки производственных систем и  
предпринимательства ШГПУ

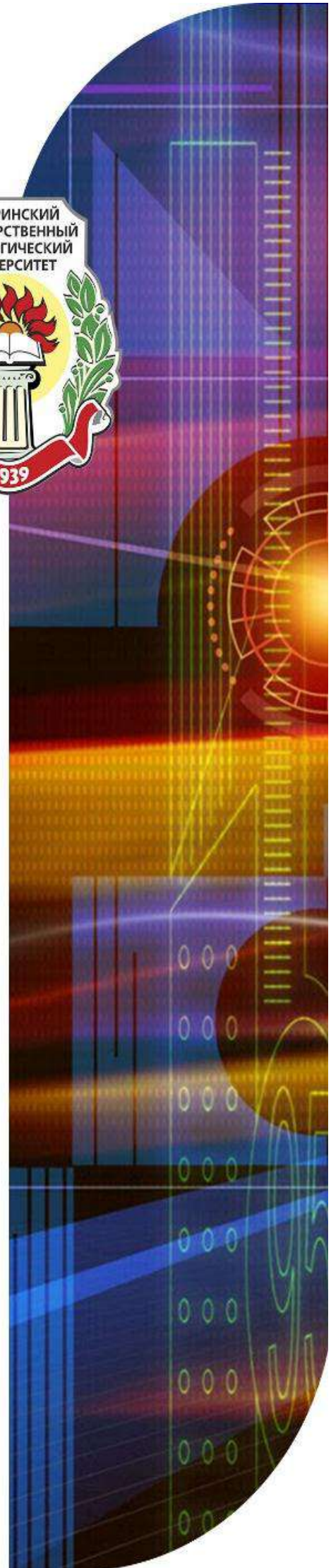


## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА**

**Материалы III Международной научно-  
практической конференции**

**25 марта 2021 года**

Шадринск  
2021



УДК 37

ББК 74

П841

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», протокол № 4 от 26.05.2021 года.

**Рецензенты:**

*Белова Н.Ю.* – к.п.н., доцент, доцент кафедры менеджмента и предпринимательства Уральского государственного экономического университета, г. Екатеринбург.

*Байбародских И.Н.* – к.п.н., доцент кафедры педагогики, Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск.

**Редакционная коллегия:**

*Ипполитова Наталья Викторовна* – д.п.н., профессор кафедры профессионально-технологического образования ФГБОУ ВО ШГПУ.

*Бурнашева Элиетта Павловна* – к.п.н., доцент, профессор кафедры профессионально-технологического образования ФГБОУ ВО ШГПУ.

*Белоконь Ольга Владимировна* – к.п.н., доцент, зав. кафедрой профессионально-технологического образования ФГБОУ ВО ШГПУ.

**Верстка материалов:**

*Иванова Юлия Михайловна* – технический секретарь конференции.

**Профессиональные компетенции как интегральные качества личности**

П841 **специалиста** : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. / Междунар. Акад. наук пед. образования [и др.] ; отв. ред. Э.П. Бурнашева. – Электрон. текст. дан. (3,22 Мб). – Шадринск : ШГПУ, 2021. – 346 с. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM). – Систем. требования: IBM PC, Adobe Acrobat Reader 8 или выше; DVD-ROM. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-87818-619-3

Научные статьи в сборнике материалов конференции представляют результаты педагогических, психологических, технологических и социологических исследований. Представлены эмпирические данные изучения профессиональных компетенций в различных отраслях экономики.

Информация может быть использована для организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня подготовки, в учреждениях дополнительного образования, для организации учебно-исследовательской работы студентов, для профессионального развития персонала организаций и предприятий.

УДК 37

ББК 74

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных цитат, имен собственных, прочих сведений и соответствие ссылок оригиналу.

Материалы печатаются в авторской редакции, и их содержание может послужить поводом для дискуссии на секционных заседаниях конференции.

ISBN 978-5-87818-619-3

© ШГПУ, 2021

<i>Булдашева О.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ УСПЕШНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАМКАХ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....	108
<i>Буркова Л.Г., Бурков Г.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ТУРИЗМ» В РАМКАХ ДВ «ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» .....	116
<i>Веремеюк Я.Н., Качан Л.А., Герасимович Е.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ, В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	120
<i>Глуценко Я.И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	124
<i>Денисович В.И., Кабушко В.И., Герасимович Е.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	129
<i>Жабиков В.Е.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА К УПРАВЛЕНИЮ КАЧЕСТВОМ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	133
<i>Касьянова Н.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЕЙ ОБЖ ПОСРЕДСТВОМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	138
<i>Кифик Н.Ю., Золина А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	143
<i>Кифик Н.Ю., Таскаева М.В.</i> К ВОПРОСУ О ВКЛЮЧЕНИИ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ С	

2. Осин, А.В. Мультимедиа в образовании: контекст информатизации / А.В. Осин. – Москва : Дом печати, 2004. – 319 с. – Текст электронный. URL: <https://search.rsl.ru /ru/record / 01002439938> (дата обращения: 10.03.2021). – Режим доступа: свободный.

УДК 796.355.093.582

*Веремеюк Яна Николаевна,  
Качан Лариса Анатольевна,  
Герасимович Елизавета Николаевна,  
г. Барановичи, Республика Беларусь*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ, В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

*В статье проанализированы вопросы влияния метода аутогенной тренировки на концентрацию внимания и повышение эмоциональной уравновешенности, стабилизацию настроения и поведенческих реакций, нормализацию сна, снижение фрустрации, внутренней напряженности, что очень важно для нормализации функционального состояния спортсменов, занимающихся хоккеем на траве в период подготовки к соревнованиям.*

**Ключевые слова:** *аутогенная тренировка, функциональное состояние, спортсмены, саморегуляция, самовосстановление.*

*Veremeyuk Yana Nikolaevna,  
Kachan Larisa Anatolievna,  
Herasimovich Lizaveta Nikolaevna,  
Baranovichi, Republic of Belarus*

### **USE OF THE AUTOGENIC TRAINING METHOD BY ATHLETES PLAYING HOCKEY ON THE GRASS DURING PREPARATION FOR THE COMPETITION**

*The article analyzes the influence of the autogenous training method on concentration of attention and increase in emotional balance, stabilization of mood and behavioral reactions, normalization of sleep, reduction of frustration, internal tension, which is very important for the normalization of the functional state of athletes playing field hockey during preparation for competitions.*

**Keywords:** *autogenous training, functional state, athletes, self-regulation, self-healing.*

Притязания, предъявляемые к спортсменам в условиях соревнований достаточно высоки, особенно в вопросах, касающихся психологической подготовки и устойчивости к различного рода стрессовым влияниям.

Без сомнения, психогенная стабильность – один из критериев абсолютно любого вида деятельности, в том числе и в спортивной. В спортивной практике повседневно соприкасаясь с условиями спектра приёмов действий в зависимости от поставленных приоритетов, профессионально-личностных компетенций, спарринг-партнёров, будь то спортсмен-профессионал или спортсмен-любитель, он непрерывно оказывается в условиях стрессовой ситуации и сингулярности [2].

Эффективным средством повышения уровня стабильности к стрессовым влияниям спортсменов, одним из наиболее результативных методов нормализации психогенного состояния является методика аутогенной тренировки, разработанная еще в 1932 г. немецким врачом И. Шульцем [4]. Метод аутогенной тренировки причисляется к активным психотерапевтическим методам суггестии, включающий в себя совокупность психологических упражнений, направленных на ревалоризацию функций саморегуляции [1]. По мнению В.С. Лобзина и М.М. Решетникова, метод аутогенной тренировки позволяет обеспечить эффект адаптации в условиях стрессовой ситуации [3].

Вместе с тем, как показывает изучение научно-литературных источников и наш практический опыт исследования, современная система подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем на траве, не в полном объёме использует возможности психогенного детерминанта в тренировочном процессе. Возможно, из-за дефицита научно-методических литературных источников и специальных исследований по вопросу генеза психогенного фактора, что обусловило актуальность наших исследований.

Аутогенная тренировка оказывает положительное влияние на концентрацию внимания и повышение эмоциональной уравновешенности, стабилизацию настроения и поведенческих реакций, нормализацию сна, снижение фрустрации, внутренней напряженности, что очень важно для нормализации функционального состояния спортсменов, занимающихся хоккеем на траве в период подготовки к соревнованиям.

Теоретические положения и выводы, содержащиеся в проведенном нами исследовании, позволяют улучшить процесс подготовки спортсменов к соревнованиям. Метод аутогенной тренировки может применяться на практике тренерами, спортивными психологами, непосредственно спортсменами, занимающимися хоккеем на траве в период восстановления между соревнованиями.

Исследовательская работа по определению влияния метода аутогенной тренировки на функциональное состояние спортсменов, проводилась на базе спортивного комплекса «Дубово-спорт» г. Барановичи Республики Беларусь. Респондентами выступила команда профессиональных спортсменов ГУФКиС ХК «Текстильщик», возрастной категории от 18 до 20 лет, имеющих звания мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, круглогодично участвующих в соревнованиях по хоккею на траве на протяжении 8 лет. Исследование проводилось в период восстановления спортсменов после окончания Чемпионата Республики Беларусь по хоккею на траве и при подготовке к Чемпионату Республики Беларусь по индорхоккею.

Конститутивным инструментарием исследования являлась аудиозапись классической аутогенной тренировки по И. Шульцу, модифицированной В.А. Ананьевым, доктором психологических наук, профессором.

Следует отметить, что перед каждой аутогенной тренировкой и после её окончания на протяжении всего эксперимента проводились измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления у респондентов.

Проанализировав данные результатов исследования, можно утверждать, что частота сердечных сокращений и артериальное давление при применении методики аутогенной тренировки по окончании исследования снизились, что говорит о положительном эффекте.

Лоцировано, все количественные и качественные показатели функционального состояния спортсменов, занимающихся хоккеем на траве, улучшились под влиянием аутогенной тренировки. Выявленные в ходе исследования изменения говорят о том, что использование метода аутогенной тренировки в подготовке спортсменов рационально. Метод аутогенной тренировки является средством для регуляции функционального и эмоционального состояния спортсменов, что подтверждает выдвинутое предположение в начале исследования.

Владение методикой аутогенной тренировки оказывает огромное влияние на профессиональную подготовку спортсменов. Такая тренировка помогает снять напряжение, усталость, расслабиться, отдохнуть, предотвратить такие нежелательные состояния психики спортсмена, как депрессия, тревога, страх, неуверенность в своих силах, привести в тонус все системы организма.

Метод аутогенной тренировки даёт возможность ослабить негативное воздействие или полностью преодолеть такие факторы, как предстартовая психогения и скованность перед началом соревнования, болезненное осознание своих недостатков по отношению к противнику, страх перед выступлением, неумение выложиться в ответственный момент, потеря кумуляции при восприятии игровой ситуации, травматизм, общую психогению и связанную с ней бессонницу перед выступлением.

Отметим, метод аутогенной тренировки, на сегодняшний день, представляет заинтересованность для исследователей и тренеров-практиков в поиске целесообразной системы подготовки спортсменов высокой квалификации, находящихся постоянно в условиях соревнований и стресса.

Список использованных источников:

1. Александров, А.А. Аутотренинг / А.А. Александров. – 2-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 240 с. – Текст : непосредственный.
2. Бондарчук, Т.В. Потапов В.Н. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потапов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 2006. – № 2. – С. 8-14.

3. Лобзин, В.С. Аутогенная тренировка : справочное пособие для врачей / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Ленинград : Медицина, 1986. – 280 с. – Текст : непосредственный.

4. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 146 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.2

*Глушченко Яна Ивановна,*  
г. Шадринск, Россия

### **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА УРОКАХ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Статья посвящена анализу проблем формирования у школьников навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему человеку. Автор рассматривает возможные пути решения некоторых проблем.*

**Ключевые слова:** *формирование умений и навыков, стадии формирования умений и навыков, средства и методы формирования умений, метод упражнений, игровые методы, федеральный государственный стандарт основного общего и среднего общего образования.*

*Glushchenko Yana Ivanovna,*  
Shadrinsk, Russia

### **MODERN PROBLEMS OF THE FORMATION OF FIRST AID SKILLS IN SCHOOLCHILDREN AT THE LESSONS OF THE BASICS OF LIFE SAFETY**

*The article is devoted to the analysis of the problems of the formation of first aid skills among schoolchildren. The author considers possible ways to solve some problems.*