

сообщества отвечают потребностям и интересам школьников, давая каждому из них огромное поле для самореализации в практически в любой сфере, в которой заинтересован подросток. Это может быть спорт, наука, патриотическое движение, экология, волонтерство. При этом каждое движение может способствовать тому, что подросток попробует себя в роли лидера или исполнителя, найдёт новые знакомства, которые будут тесно связаны с его интересами. Являясь членом детского общественного объединения (движения), школьник может развить те способности, которые у него не получалось развить в школе или найдёт у себя новые таланты, с которыми он сможет связать своё будущее. Детские сообщества могут выполнять и профориентационную функцию: благодаря им подросток сможет определиться с будущей профессией, и это облегчит ему выбор школьных экзаменов и, впоследствии, дальнейшего учебного заведения.

Итак, детские общественные объединения благотворно способствуют реализации личностных возможностей подростков на основании удовлетворения их потребностей. Они дают возможность принимать участие в самоуправлении, отстаивать свои интересы и учиться уважать точку зрения других людей, приобрести новый опыт общественных отношений, более расширенный, чем тот, которым традиционно обеспечивает подростка школа.

\*\*\*

1. Алиева. Л.В. Детское общественное объединение в системе социального воспитания детей и юношества. Учебно-методическое пособие. –М., 2007. – 72 с.
2. Государственная молодежная политика: национальные проекты 2019–2024 гг. в социальном развитии молодежи [Электронный ресурс]: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 20– 21 апреля 2020 года) / Отв. ред. Т. К. Ростовская, ИСПИ ФНИСЦ РАН. – Электронн. данн.– М.: Изд-во Перспектива, 2020.
3. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL - <http://www.consultant.ru/>
4. Молодежь России: Сборник рефератов статей из периодических изданий за 2016 г. / Сост. С.Г. Миронова; О.В. Кузьмина – М.: Российская государственная библиотека для молодежи, 2017 – 191 с.
5. Петрушин Ю. А. История молодежного движения в России: учеб. пособие / Ю. А. Петрушин. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2012. – 103 с.
6. Педагогика. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 576 с.
7. Скворцов Н. Г., Безрукова О. Н., Шилкина Н. Е. Молодежь XXI века: образ будущего // Социологические исследования. 2020. Том 46. № 3. С. 148-150.
8. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология).М.: Гардарики, 2005.- 349 с.

**Салихов М.А., Севедин С.В., Илюшин О.В.**

**Эффективность программы физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»  
(Россия, Казань)*

*doi: 10.18411/trnio-06-2023-67*

**Аннотация**

Данная статья описывает программу физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности, включающую оценку состояния травмы и уровня физической формы студента, разработку индивидуального плана реабилитации и осуществление реабилитации. Также рассматриваются исследования, подтверждающие эффективность программы, и преимущества ее использования перед другими методами восстановления после травм. Дается рекомендация по использованию программы реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, травмы, спорт, студенты, индивидуальный план, упражнения, исследования, эффективность, преимущества, рекомендации.

**Abstract**

This article describes a physical rehabilitation programme for students with sports-related injuries, including assessment of the injury and fitness level of the student, development of an individual rehabilitation plan and implementation of rehabilitation. The research supporting the effectiveness of the programme and its advantages over other methods of injury rehabilitation are also discussed. A recommendation for the use of a rehabilitation programme for students with sports-related injuries is given.

**Keywords:** physical rehabilitation, injury, sport, students, individual plan, exercise, research, effectiveness, benefits, recommendations.

В современном мире физическая активность становится все более популярной, особенно среди студентов, которые стремятся сохранять здоровье и форму, улучшить свои физические способности и достигать спортивных достижений. Однако, занятия спортом могут привести к травмам, которые могут стать причиной прерывания занятий и отсутствия физической активности на продолжительный период времени. Правильная реабилитация после травмы может помочь студентам быстрее вернуться к занятиям спортом, избежать возможных осложнений и продолжить развивать свои физические способности. В этой статье мы рассмотрим эффективность программы физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности, основанных на исследованиях и практическом опыте.

Для начала стоит рассмотреть программу физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности. Она имеет следующие цели:

- Быстрое восстановление здоровья и функциональности травмированных тканей.
- Улучшение физических параметров (например, силы, гибкости, выносливости).
- Повышение уровня физической подготовленности, чтобы студенты могли безопасно и эффективно вернуться к занятиям спортом.

Для достижения этих целей, программа физической реабилитации имеет следующие задачи:

- Устранение боли и восстановление подвижности травмированной области.
- Укрепление и восстановление мышц, связок и суставов.
- Улучшение баланса и координации движений.
- Увеличение гибкости и улучшение растяжки мышц.
- Повышение выносливости и аэробной физической формы.

Программа физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности состоит из следующих этапов:

1. Оценка состояния травмы и уровня физической формы студента. На этом этапе врач-специалист проводит медицинский осмотр и определяет степень травмы и ее последствия для функциональных возможностей студента. Также проводится тестирование физической формы студента для определения его базового уровня.
2. Разработка индивидуального плана реабилитации. На этом этапе специалист разрабатывает индивидуальный план реабилитации, который учитывает степень травмы, физическую форму студента и его спортивные цели. В плане реабилитации определяются упражнения, которые необходимо выполнять, и их интенсивность.
3. Осуществление реабилитации. На этом этапе студенты выполняют упражнения, которые помогают улучшить движение, восстанавливать функциональные возможности и повышать уровень физической формы. Реабилитация может включать в себя такие методы, как физические упражнения, массаж, растяжку, упражнения на равновесие и координацию, а также использование специального оборудования.

Программа физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности является эффективным методом восстановления здоровья и возобновления занятий спортом. Существует ряд исследований, подтверждающих эффективность такой программы.

В одном из исследований было обнаружено, что у студентов, которые прошли программу физической реабилитации, процесс восстановления после травмы занял меньше времени, чем у тех, кто не проходил реабилитацию. Также эти студенты вернулись к занятиям спортом раньше и с меньшими осложнениями.

Другие исследования также подтверждают эффективность программы реабилитации. Например, в одном из исследований было показано, что студенты, которые проходили реабилитацию, имели более высокий уровень физической формы и лучшее функциональное состояние, чем те, кто не проходил реабилитацию.

Эти исследования подтверждают важность программы физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности и показывают ее эффективность в восстановлении здоровья и возобновлении занятий спортом.

Существует несколько методов восстановления после травм в спорте, но программа физической реабилитации имеет ряд преимуществ перед другими методами:

- Во-первых, программа индивидуальна для каждого студента, учитывает его уровень физической подготовки, а также степень травмы. Это позволяет проводить реабилитацию безопасно и эффективно.
- Во-вторых, программа физической реабилитации включает в себя широкий спектр упражнений и методов, что позволяет достигать максимального восстановления функциональных возможностей травмированного участка. Например, программа может включать в себя упражнения для укрепления мышц, улучшения гибкости и координации движений, а также методы физиотерапии и массажа.
- В-третьих, программа реабилитации направлена не только на восстановление физического здоровья, но и на восстановление психологического благополучия студента. В процессе реабилитации студенты получают поддержку и мотивацию от специалистов, что способствует более быстрому восстановлению и улучшению общего состояния.

И наконец, программа физической реабилитации имеет доказанную эффективность. Множество исследований показывают, что студенты, прошедшие данную программу, возвращаются к занятиям спортом быстрее и с меньшими осложнениями, чем при использовании других методов восстановления.

Но кто все же может пользоваться этой программой? В первую очередь физическая реабилитация может быть использована студентами-спортсменами, которые получили травмы во время занятий спортом или соревнований. Программа может быть адаптирована для студентов всех уровней физической подготовки и различных спортивных направлений.

Для эффективного использования программы реабилитации необходимо следовать индивидуальному плану, разработанному специалистом. Также важно соблюдать рекомендации по интенсивности упражнений и прогрессивно увеличивать нагрузку на организм. Важно понимать, что физическая реабилитация – это процесс, который требует времени и терпения. Следование плану реабилитации и постоянное общение со специалистом поможет студентам вернуться к занятиям спортом быстрее и без осложнений.

Использование программы реабилитации должно сочетаться с регулярной медицинской консультацией и наблюдением за состоянием травмы. В случае появления болей или дискомфорта необходимо своевременно обратиться к врачу-специалисту.

Программа физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности играет важную роль в их восстановлении и возобновлении занятий спортом. Она помогает быстрее и качественнее восстановить здоровье, повысить уровень физической формы и вернуться к тренировкам и соревнованиям. Эффективность программы подтверждена

исследованиями. Программа реабилитации является превосходным методом восстановления после травм и рекомендуется для использования студентам-спортсменам, которые хотят быстро и без осложнений вернуться к занятиям спортом.

\*\*\*

1. Баринов А.Н. Методические подходы к оценке эффективности программ реабилитации при травмах спортивной направленности // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 22-26.
2. Маргарита В.А., Кривенко И.Н. Оценка эффективности программ реабилитации студентов с травмами спортивной направленности // Молодой ученый. – 2020. – № 2. – С. 231-234.
3. Смирнов В.А., Кузнецов С.А. Программа комплексной реабилитации студентов с травмами спортивной направленности // Медицинский журнал. – 2018. – № 4. – С. 57-61.
4. Ушаков А.В., Белов А.М. Особенности реабилитации студентов с травмами коленного сустава // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 14-18.
5. Шестакова И.С., Казакова Е.А. Эффективность программ реабилитации студентов после операции на крестообразных связках коленного сустава // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2019. – № 5. – С. 32-36.

**Сатыбалдыев А.Б., Кылычова Н.Э., Жороева М.К.**

**Актуальность личностно-ориентированного обучения в контексте цифровой техники**

*Ошский технологический университет  
(Кыргызстан, Ош)*

doi: 10.18411/trnio-06-2023-68

#### **Аннотация**

Быстрый рост информационно-технической революции приводят к необходимости постоянного обучения соответствию с развитием науки. Согласно этому современное техническое образование должно быть направлено на развитие личности студентов, раскрытие их возможностей, талантов, становление самосознания, самореализации. Для развития умения работать с новыми технологиями можно использовать некоторые методы и подходы личностно-ориентированного обучения, рассмотренные в этой статье. Такое обучение помогает им выбрать наиболее подходящую профессию в контексте цифровой техники.

**Ключевые слова:** личность, ориентированный, образование, самосознание, студент, методы, развитие, обучение, образовательный процесс.

#### **Abstract**

The rapid growth of the information technology revolution leads to the need for constant training in accordance with the development of science. According to this, modern technical education should be aimed at the development of students' personality, the disclosure of their capabilities, talents, the formation of self-awareness, self-realization. To develop the ability to work with new technologies, you can use some of the methods and approaches of personality-oriented learning discussed in this article. Such training helps them to choose the most suitable profession in the context of digital technology.

**Keywords:** personality, oriented, education, self-awareness, student, methods, development, training, educational process.

Современный мир находится в постоянном движении. Быстрые технологические изменения и развитие цифровой техники приводят к необходимости постоянного обучения и развития. В этом контексте личностно-ориентированное обучение становится все более актуальным [1].

Личностно-ориентированное обучение – это подход, который направлен на развитие личности студента, его уникальных способностей и индивидуальности. В условиях цифровой техники этот подход становится особенно важным, так как требования к специалистам постоянно меняются и развиваются.