

15. Vinogradov, D. (2020), "Experts assessed the losses of the global e-sports market", *Prime, Agency of Economic Information*, 8.10.2020, available at: <https://1prime.ru/business/20201008/832131908.html> (date of access: 27.01.2021).

Контактная информация: Borodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2021

УДК 796.012.1

ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Ирина Анатольевна Будникова, преподаватель I категории, Образовательный комплекс градостроительства «Столица», г. Москва; Наталья Павловна Солтан, старший преподаватель, Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, г. Москва; Алексей Борисович Егоров, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Московская область; Виктор Иванович Аржаных, старший преподаватель, Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва

Аннотация

В статье рассмотрены принципы подготовки студентов, находящихся на дистанционном обучении, к сдаче норм ГТО. Процесс физического воспитания положительно сказывается на здоровье, всестороннем развитии и физической подготовленности студентов. На дистанционном обучении, прежде всего, важно сохранить эффективность курса по дисциплине «Физическая культура». Сделаны выводы, что занятия онлайн, предусмотренные программой по физической культуре, и одно самостоятельное занятие в неделю могут в должной мере обеспечить эффективную динамику физической подготовленности по некоторым показателям.

Ключевые слова: студенты, дистанционное обучение, удалённое обучение, образовательный процесс, комплекс ГТО, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p33-36

PRINCIPLES OF PREPARING STUDENTS TO PASS THE ALL-RUSSIAN COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE" ON DISTANCE TRAINING

Irina Anatolyevna Budnikova, the teacher of the first category, Educational Complex of Urban Planning "Capital", Moscow; Natalya Pavlovna Soltan, the senior teacher, Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow; Alexey Borisovich Egorov, the senior teacher, Moscow State Regional University, Mytischki, Moscow region, Viktor Ivanovich Arzhanykh, the senior teacher, Russian State Agrarian University-Moscow Timiryazev Agricultural Academy

Abstract

The article discusses the principles of training distance learning students for the delivery of RLD norms. The process of physical education has a positive effect on the health, all-round development and physical fitness of students. In distance learning, first of all, it is important to preserve the effectiveness of the course in the discipline "Physical culture". It is concluded that online classes, provided for by the physical education program, and one independent lesson per week can adequately provide an effective dynamics of physical fitness for some indicators.

Keywords: students, remote learning, distance learning, educational process, RLD complex, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Для достижения определённых спортивных результатов необходима правильная методика и соответствующий режим тренировочных занятий. Но бывают ситуации, когда

условия проведения учебных занятий могут резко измениться. Например, такое происходит при переходе на удалённый режим обучения. В таком случае для повышения эффективности образовательного процесса необходимо искать новые средства и методы физического воспитания, которые способствуют развитию физических качеств студентов.

С целью нахождения наиболее эффективной методики организации учебного процесса на удалённом обучении было проведено данное исследование. Основной задачей этого исследования было выявление эффективности средств и методов дисциплины «Физическая культура» для подготовки студентов, находящихся на дистанционном обучении к сдаче норм ГТО (готов к труду и обороне). Трудность заключается в том, что на дистанционном обучении у студентов отсутствует спортивная база, а некоторые условия проведения занятий не соответствуют технике безопасности, принятой на очном обучении.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Система физического воспитания в современных университетах направлена на развитие физических качеств студентов для выполнения ими норм ГТО (<http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>). Подготовка к сдаче нормативов ГТО преследует цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу учебных заведений повлекло за собой совершенствование государственных образовательных стандартов по предмету «Физическая культура» в университетах. Роль преподавателей физической культуры заключается в максимальном обеспечении теоретической и практической подготовки студентов к выполнению норм ГТО.

Принципы, лежащие в основе подготовки студентов, должны отвечать современным требованиям, предъявляемым на дистанционном обучении. В первую очередь это доступность и безопасность.

При подборе упражнений для занятий по физической культуре, входящих в режим двигательной активности, значительную помощь может оказать систематизация упражнений. Существует несколько принципов систематизации: по развиваемым качествам (упражнения на силу, быстроту, выносливость и т.д.), по вовлекаемым в работу мышцам (для мышц брюшного пресса, мышц ног, спины) и др. Для того, чтобы осуществить всестороннюю физическую подготовку, необходимо обеспечить регулярную разминку как можно большего числа звеньев двигательного аппарата. В практике физического воспитания используют разные упражнения для решения определённой задачи. Так для развития мышц брюшного пресса с одинаковым успехом можно выполнять и поднимание ног лёжа на спине, и подтягивание туловища из положения лёжа. Конкретный выбор упражнений зависит от имеющихся условий для его выполнения у занимающихся на дистанционном обучении.

Характер действий, развивающих физические качества, может быть самым разнообразным. Это, как и однократный подъём очень тяжёлого груза, так и многократный подъём более лёгкого веса, бег на длинную дистанцию или многократное повторение аэробных или общеразвивающих упражнений, интенсивные упражнения на развитие гибкости в парах или упражнения из современного стрейчинга после качественной разминки. Важно выбирать те средства и методы, которые являются более безопасными на удалённом обучении. Такие действия не должны приносить вред неподготовленному человеку, быть доступными и безопасными, и понятными при самостоятельном выполнении. Физические качества развиваются в том случае, если тренировки ведутся систематически, регулярно и до определённой степени утомления. Таким образом, напряжение и утомление являются главными факторами развития и совершенствования физических качеств на дистанционном обучении.

Режим двигательной активности не может быть одинаковым для всех студентов, он должен соответствовать индивидуальным особенностям конкретного человека. При со-

ставлении режима двигательной активности на удалённом обучении необходимо учитывать характер и объём двигательной активности за определённый отрезок времени, например за неделю. При проведении занятий онлайн два раза в неделю допустимо давать студентам самостоятельную работу, которую они могут записать на видео и предоставить на проверку.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Настоящее исследование позволяет уточнить содержание и внести соответствующие правки в образовательный процесс по физической культуре на дистанционном обучении. Основными задачами в проблеме подготовки к сдаче норм ГТО на дистанционном обучении являются выбор наилучшего комплекса упражнений для подготовки и оценка результатов выполнения контрольных тестов. Целесообразно тестировать развитие всех физических качеств студентов, необходимых для сдачи норм ГТО в будущем. Но в рамках данного исследования было выбрано изучение развития физических качеств сила и гибкость, которые лежат в основе сдачи норм ГТО для людей в возрастной категории 18–29 лет (6-ая ступень) – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Тестирование проводилось среди девушек основной группы здоровья с первого по третий курсы после трёх месяцев нахождения на дистанционном обучении (с середины марта по конец июня). Именно тогда вступил в силу Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий" (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202003200020>).

В качестве эталона были взяты официальные нормы ГТО для девушек 18–24 лет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: золото – 14 раз, серебро – 12 раз, бронза – 10 раз. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз без учета времени): золото – 47 раз, серебро – 40 раз, бронза – 34 раза. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (расстояние в сантиметрах): золото – 16 см, серебро – 11 см, бронза – 8 см (<https://www.gto.ru/norms>).

Основной целью тестирования было проверить готовность студентов к сдаче норм ГТО после нахождения на дистанционном обучении. Занятия по физической культуре проводились у студентов по учебному расписанию два раза в неделю онлайн, а также в течение недели студенты записывали видео с самостоятельным занятием в течение 40-ка минут по предложенным на выбор комплексам упражнений. Рекомендуемые комплексы упражнений были представлены на образовательном портале университета в разделе дисциплины «Физическая культура». Занятия включали в себя большое количество общеразвивающих упражнений и упражнений общей физической подготовки, которые соответствовали принципам доступности и безопасности и могли применяться на удалённом обучении и при самостоятельном выполнении студентами.

Анализ данных физической подготовленности студентов показал, что уровень развития физических качеств силы и гибкости (по результатам выбранных норм ГТО) остался на достойном уровне. 50% студентов выполнили сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на бронзу (10 раз), 20% на серебро (14 раз) и 10% на золото (14 раз), остальные студенты (20%) не сумели выполнить нужное количество. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз без учета времени): на золото (47 раз) выполнили 60%, на серебро (40 раз) – 25% и на бронзу (34 раза) – 15%, не справились с нормативом только 5% студентов. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (или с любой устойчивой поверхностью, ступеньки и т.д.): на

золото (16 см) выполнили 55%, на серебро (11 см) – 35%, на бронзу (8 см) – 5% и 5% студентов не смогли выполнить данный норматив.

На фоне имеющихся показателей двухразовые занятия в неделю онлайн, предусмотренные программой по физической культуре, и одно самостоятельное занятие могут в должной мере обеспечить эффективную динамику физической подготовленности. Выполнение самостоятельного задания позволяет увеличить общий объём занятий по данной дисциплине и более дифференцированно воздействовать на подготовку каждого студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Преподавание – творческий процесс, а на удалённом обучении он обрёл новые грани. Процесс физического воспитания положительно сказывается на здоровье, всестороннем развитии и физической подготовленности студентов. На дистанционном обучении, прежде всего, важно сохранить эффективность курса по дисциплине «Физическая культура». Преподаватель современной высшей школы является первопроходцем работы на дистанционном обучении. Только от его умений и педагогического мастерства зависит успех преподавания. Есть ещё много вопросов, которые предстоит решить преподавателю будущего.

Контактная информация: irina.ins@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.01.2021

УДК 796/799

СИСТЕМА ДОКУМЕНТАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В КУЗБАССКОМ ИНСТИТУТЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Владислав Владимирович Варинов, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк; Нелли Ивановна Ромашевская, кандидат педагогических наук, доцент, Новокузнецкий филиал-институт Кемеровского государственного университета

Аннотация

Одной из составляющих процесса управления физической подготовкой курсантов в образовательных организациях Федеральной службы исполнения наказаний России является документационное обеспечение. В основном документе, регламентирующем физическую подготовку сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний России, её документационное обеспечение не описано. В данной статье обобщён опыт документационного обеспечения организации физической подготовки в Кузбасском институте Федеральной службы исполнения наказаний России. Все документы сгруппированы по формам организации, определены зоны ответственности всех должностных лиц задействованных в этом процессе.

Ключевые слова: документационное обеспечение, управление, физическая подготовка, курсанты, вузы Федеральной службы исполнения наказаний России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p36-42

DOCUMENTATION SUPPORT SYSTEM ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AT THE KUZBASS INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Vladislav Vladimirovich Varinov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk; Nelly Ivanovna Romashevskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Novokuznetsk Branch-