

minute volume of respiration to the power of increasing load: No. 2010129628; application 15.07.2010, available at: https://rusneb.ru/catalog/000224_000128_0002449727_20120510_C2_RU/ (accessed: 20.11.2020).

9. Cherepanov, V.S. and Bykov, E.V. (2020), "Integral criterion for evaluating the performance of football players in the test of 10x30 meters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (183), pp. 462–466.

10. Krstrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., et. al (2010), "Recreational football as a health promoting activity: topical review", *Scand. J. Med. Sci. Sports*, Vol. 20, pp. 1–13.

Контактная информация: rezenchik@bk.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2021

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Николай Владимирович Васенков, кандидат биологических наук, доцент Казанский государственный энергетический университет, Российский государственный университет правосудия Казанский филиал; Эмиль Шарифович Миннибаев, кандидат биологических наук, доцент, Фариди Хадиулловна Чемоданова, старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет; Оксана Владимировна Косарева, преподаватель, Казанский государственный энергетический университет

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» возникшие в процессе дистанционного образования. В настоящее время не выявлены последствия дистанционного образования для физической и функциональной подготовленности студентов. Целью исследования явилось – осуществить анализ последствий дистанционного обучения для физической и функциональной подготовленности студентов. Использованы следующие методы: анализ; диагностические – анкетирование и тестирование. Исследование проведено со студентами 1,2 и 3 курсов Казанского государственного энергетического университета: 307 юношей и 446 девушек. Сделан вывод: занятия физической культурой в дистанционном режиме, несомненно, помогают сохранить уровень развития качества быстроты и даже в некоторых случаях (у девушек) улучшить качество силы. Однако формат дистанционного обучения не может заменить очные занятия под руководством квалифицированного преподавателя, тем более в долгосрочной перспективе.

Ключевые слова: дистанционное образование, студенты, функциональная подготовленность, онлайн-курсы, физическая подготовка, самостоятельная подготовка, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p61-64

PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BEFORE AND AFTER DISTANCE LEARNING

Nikolay Vladimirovich Vasenkov, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Kazan State Power Engineering University, Russian State University of Justice, Kazan Branch; Emil Sharifovich Minnibaev, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Farida Khadiullovna Chemodanova, the senior teacher, Kazan (Volga Region) Federal University; Oksana Vladimirovna Kosareva, the teacher, Kazan State Power Engineering University

Abstract

The article examines the problems in teaching the discipline "Physical Culture and Sport" arising from the process of distance education, national preparedness of students. The following methods are used: analysis; diagnostic-questionnaires and testing. The study was conducted with students of 1.2 and 3 courses of Kazan State Energy University: 307 boys and 446 girls. It is concluded that physical exercise in remote mode undoubtedly helps to maintain the level of development of the quality of speed and even in

some cases (in girls) to improve the quality of strength. However, the format of distance learning is no substitute for face-to-face classes under the guidance of a qualified teacher, especially in the long term.

Keywords: distance education, students, functional training, online courses, physical training, independent training, testing.

ВВЕДЕНИЕ

В связи со сложившейся ситуацией в стране, всем образовательным учреждениям пришлось переходить на дистанционное обучение. Поэтому на сегодняшний день это самая актуальная тема, для всех кто связан с образовательной деятельностью.

Дистанционное образование (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие студентов и преподавателей в процессе обучения, предоставление им возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. В Казанском государственном энергетическом университете в рамках дистанционного образования по дисциплине «физическая культура и спорт» используются следующие элементы: проведение занятий на платформе Zoom, работа в университетской системе Moodle, индивидуальная работа со студентами в приложении WhatsApp, электронная почта [1, 3, 4].

Каждый преподаватель физической культуры в нашем университете имеет свой авторский онлайн-курс, который разработан в соответствии с учебным планом дисциплины и включает в себя лекции, тестирование, ссылки на интернет источники, задания для самостоятельной подготовки и т.д. Однако, как замечено многими исследователями, дистанционное образование особенно по дисциплине «Физическая культура и спорт» может рассматриваться лишь как временная форма организации учебного процесса. И ещё не выяснены последствия ДО для физической и функциональной подготовленности студентов. Цель нашего исследования явилось осуществить анализ последствий дистанционного обучения для физической и функциональной подготовленности студентов.

МЕТОДИКА

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ; диагностические – анкетирование и тестирование. Исследование проводили со студентами 1,2 и 3 курсов Казанского государственного энергетического университета. Тестировали функциональную подготовленность посредством индекса гарвардского степ-теста, физическую подготовку выявляли в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа на полу (СР), челночном беге 3 раза по 10 метров (ЧБ), поднимании туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (ПТ).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анкетирования. Кроме практических занятий в онлайн-конференциях с применением наглядных физических упражнений нами использовались онлайн-курсы на ресурсах университета. Курсы включали в себя лекции, видеоматериал, тестирование, анкетирование, ведение дневника самоконтроля, выполнения домашних заданий преподавателей и т.д. [3]. Студентам предложен был вопрос: «Какой формат обучения вам импонирует больше онлайн-конференции с выполнением физических упражнений или онлайн-курсы?». Студенты первого курса 76% ответили утвердительно онлайн конференции, на втором курсе 25% студентов с большим удовольствием занимаются на конференциях, студенты 3 курса 21% склоняются к занятиям с преподавателем в онлайн-конференциях. В ранее проведённых нами исследованиях мы показали, что студенты старших курсов менее мотивированы, чем студенты первых курсов на занятия физической культурой [2]. Основной их целью является получение зачёта. В то же время первокурсники хотят показать себя и свои умения одногруппникам и преподавателям с целью поднятия самооценки.

Анализ показателей ИГСТ между курсами обучения девушек и юношей достоверных различий не выявил (таблица 1). Однако сравнительный анализ между показателями ИГСТ студентов 2 курса до перехода на ДО и после выявил тенденцию его снижения после выхода студентов на очную форму обучения. Занятия по физической культуре на платформе Zoom предполагают выполнение в основном общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества гибкости, силы, координации. Тренировкой выносливости студентам предполагается заниматься самостоятельно в свободное время. Не все студенты добросовестно выполняют домашнее задание. Поэтому, на наш взгляд, показатели ИГСТ у студентов после ДО несколько снижаются.

Таблица 1 – Результаты физической и функциональной подготовленности студентов после дистанционного обучения

Курс	Количество студентов	Челночный бег 3x10 м (с)	СР (раз)	ПТ (раз)	ИГСТ
Юноши					
I	132	6,9±0,8	45,7±6,5	40,7±6,4	73,3±14,8
II	117	7,6±1,2	43,1±7,7	26,0±13,6	58,9±12,0
III	58	7,3±1,0	41,0±5,6	39,2±5,9	59,5±15,8
Девушки					
I	161	8,0±1,7	14,4±6,9	34,7±8,8	70,6±14,2
II	199	8,3±2,1	14,5±7,2	37,1±9,9	69,0±15,3
III	86	7,9±1,7	16,7±7,9	38,8±8,7	55,5±14,5

Тест на быстроту и координацию – челночный бег не выявил значимых снижений результатов студентов, как у юношей так и у девушек. Нами не случайно было выбрано это испытание быстроты и координации студентов. Это один из тестов комплекса ГТО, так же как и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу и поднимании туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Показатели в СР у юношей 2 курса обучения оказались достоверно выше ($P<0,05$) показателей выявленных нами у студентов в предыдущий год обучения. У девушек 2 и 3 курсов достоверного изменения этого показателя мы не выявили, но тенденция к его увеличению прослеживается. Анализируя динамику показателей ПТ мы зафиксировали наиболее значимое изменение, в сторону увеличения, в группе девушек 2 и 3 курсов. У юношей достоверных различий до ДО и после мы не выявили. Оба эти испытания (СР, ПТ) направлены на выявление физического качества силы. И хотя многие исследователи утверждают, что при длительном перерыве в тренировках в первую очередь страдает сила человека. На наш взгляд в этом случае положительную роль в сохранении силы сыграли регулярные занятия на платформе Zoom под руководством преподавателей.

ВЫВОДЫ

Таким образом занятия физической культурой в дистанционном режиме несомненно помогают сохранить уровень развития качества быстроты и даже в некоторых случаях (у девушек) улучшить качество силы. Формат дистанционного обучения не может заменить очные занятия под руководством квалифицированного преподавателя, тем более в долгосрочной перспективе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков Н.В. Физическое здоровье современных студентов / Н.В. Васенков, Д.Г. Кузьмичева, Е.М. Софронова // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 4 (97). – С. 59–61.
2. Васенков Н.В. Новые методы физического развития студентов будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Биккулова, А.Б. Хабибуллин // Перспективы науки. – 2020. – № 4 (127). – С. 133–136.
3. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – № 2 (40). – С. 93–98.

4. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов. / И.Т. Хайруллин, Р.Р. Галиев, Р.М. Валиев, Р.И. Сунгатуллин // Глобальный научный потенциал. –2020. – № 4 (109). –С. 79–82.

REFERENCES

1. Vasenkov, N.V., Kuzmicheva, D.G. and Sofronova, E.M. (2019), “Physical Health of Modern Students”, *Global Scientific Potential*, No (97), pp. 59–61.
2. Vasenkov, N.V., Minnakhmetova, L.T., Bikulova, L.E. and Habibullin, A.B. (2020), “New methods of physical development of students of future lawyers”, *Perspectives of Science*, No. 4 (127), pp. 133–136.
3. Lopatin, L.A., Vasenkov N.V., Minnibayev E.S., and Nabiullin R.R. (2019), “State of Physical Health of Modern Students”, *HBU Journal "Scientific Center for Life Safety"*, No. 2 (40), pp. 93–98.
4. Khairullin, I.T., Galiyev R.R., Valiyev R.M. and Sungatullin R.I. (2020), “The role of physical education in improving the performance of students”, *Global Scientific Potential*, No. 4 (109), pp. 79–82.

Контактная информация: vnv62@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2021

УДК 373.1

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ ЭТАПЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Василий Васильевич Васильев, кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет

Аннотация

В статье представлены итоги муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности г. Сургута. Анализа полученных результатов позволяет сделать вывод: многие жизненно необходимые умения еще не доведены до автоматизма у учащихся. Так среди участников олимпиады преодолели барьер в 50% в 7-8 классах –13 человек, в 9 классе – 24 человека, в 10-11 классах –27 человек. В процессе подготовки к участию в олимпиаде рекомендуется усилить теоретико-методический раздел учебным материалом из смежных с основами безопасности жизнедеятельности областях, а контроль степени его усвоения осуществлять, используя открытую форму тестовых заданий.

Ключевые слова: муниципальный этап, олимпиада школьников, теоретический тур, практический тур, тестовые задания, типы олимпиадных заданий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p64-67

QUALITY ANALYSIS OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN AT MUNICIPAL STAGE OF THE ALL-RUSSIAN OLYMPIAD ON SCHOOL SUBJECT “FUNDAMENTALS OF HEALTH AND SAFETY”

Vasily Vasilievich Vasiliev, the candidate pedagogical science, senior lecturer, Surgut State Pedagogical University

Abstract

The article presents the results of the municipal stage of the All-Russian Olympiad for Schoolchildren on the fundamentals of health and safety in Surgut. The analysis of the obtained results allows us to conclude that many vital skills of schoolchildren have not been practiced until they become automatic. As the result the following Olympiad participants overcame the 50% barrier: 13 people in 7-8 grades, 24 people in 9 grade, and 27 people in 10-11 grades. During the training for participation in the Olympiad it is recommended to increase the theoretical and methodical section with educational material related to the areas of the fundamentals of health and safety, as well as to control the level of its understanding using the