

training of cadets of air defense universities with the use of normalization of training load”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9, pp. 11–14.

4. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical training*, Physical culture and sport, Moscow.

5. Vihruk, T.A., Pashuta V.L. and Arzhakov V.V. (2014), “Medico-pedagogical substantiation of individual-typological approach in the organization of classes on physical training of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (108), pp. 36–40.

6. Gurevich, K.M. and Matveev V.F. (1966), “On the professional fitness of operators and methods of their determination”, *Questions of professional fitness of operational personnel of power systems*, Education, Moscow, pp. 7–28.

7. Zheltobryukh, S.P. (2002), *Development of pedagogical professionalism of a teacher of a military educational institution*, dissertation, Yaroslavl.

8. Zhuzhgov, A.I. (2015), “Individualization of the educational process based on monitoring the level of health as the basis of military-applied and physical training of cadets of military universities”, *Pedagogical, psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, No. 3 (36), pp. 53–60.

9. Mironov, V.I. (2004), “Reform of military education: problems and ways of implementation” *Military thought*, No. 2, pp. 22–26.

10. Nikityuk, B.A. (2000), *Integration of knowledge in human Sciences (integration anatomical anthropology)*, monograph, Sportakadepress, Moscow.

11. Polyansky, V.P. (1999), *Theoretical and methodological bases of improvement of applied physical culture, its content and form in modern society*, dissertation, Moscow.

12. Skopintsov, V.I. (2010), “Means of physical training as a psychophysiological factor in the formation of a serviceman's personality”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (59), pp. 99–102.

13. Shadrikov V.D. (1982), *Problems of systemogenesis of professional activity*, Nauka, Moscow.

14. Hosey, S.P. and Salnikov V.A. (2019), *An intensification of physical training of students in universities of the Ministry of defense of the Russian Federation*, monograph, Omsk.

Контактная информация: nachfiz78610@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.10.2020

УДК. 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Марина Петровна Каишкова, старший преподаватель, **Екатерина Евгеньевна Лукашина**, ассистент, Государственный университет по землеустройству, Москва; **Александр Владимирович Тарасов**, старший преподаватель, Московский государственный университет пищевых производств; **Ирина Михайловна Успенская**, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Московская область, **Елена Владимировна Яськова**, старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Аннотация

В статье рассматриваются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, находящихся на дистанционном обучении. Целью исследования было установить эффективность влияния внеурочных и самостоятельных форм обучения на профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов различных специальностей, находящихся на дистанционном обучении. Исследование проводилось с помощью методов педагогического тестирования физических качеств студентов, педагогического наблюдения, анкетного опроса с заполнением листов самоконтроля, анализа литературных источников. В результате проведенного исследования было выявлено, что самостоятельные и внеурочные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических качеств, необходимых будущему специалисту. В образовательном процессе на дистанционном обучении самостоятельные занятия являются перспективной и

значимой формой обучения в профессионально-прикладной физической подготовке студента.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, студенты, физические качества, дистанционное обучение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p165-169

FEATURES OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN DISTANCE LEARNING

Marina Petrovna Kashkova, the senior teacher, Ekaterina Evgenievna Lukashina, the assistant, State University of Land Management, Moscow, Alexander Vladimirovich Tarasov, the senior teacher, Moscow State University of Food Production; Irina Mikhaylovna Uspenskaya, the senior teacher, Moscow State Regional University, Mytishchi, Moscow region, Elena Vladimirovna Yaskova, the senior teacher, Bauman Moscow State Technical University

Abstract

The article discusses the features of professional and applied physical training of the students who are on distance learning. The aim of the study was to establish the effectiveness of the influence of extra-curricular and independent forms of education on the professional and applied physical fitness of the students of various specialties who are on distance learning. The study was conducted using methods of pedagogical testing of students' physical qualities, pedagogical observation, questionnaire survey with self-control sheets, and analysis of literary sources. As a result of the study, it was found that independent and extracurricular physical education and sports contribute to the development of physical qualities necessary for a future specialist. In the educational process of distance learning, independent classes are a promising and significant form of training in professional and applied physical training of students.

Keywords: physical culture, professional and applied physical culture, students, physical qualities, distance learning.

ВВЕДЕНИЕ

Дистанционное обучение – современный формат преподавания, который укрепился в системе высшего профессионального образования. Дистанционное обучение используется как самостоятельный формат, как индивидуальная форма образования при определённых заболеваниях и как профилактическая мера в период эпидемиологического роста заболеваемости [3]. Успешность в будущей трудовой деятельности во многом зависит от физического состояния молодого специалиста. Для этого необходимо формирование и поддержание необходимого уровня физического развития в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в университете. На дистанционной форме обучения физической нагрузки недостаточно, что неблагоприятно отражается на будущей работоспособности студентов. Решение вопроса об улучшении физического развития и будущей работоспособности ложится на внеурочную и самостоятельную работу студентов, что особенно актуально при дистанционной форме обучения. Освоение дисциплины «Физическая культура» должно дать студенту достаточный объём знаний для самостоятельных занятий физическими упражнениями и физическую готовность к профессиональной деятельности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Труд представляет собой сочетание двигательных процессов, следовательно, физические упражнения готовят человека к труду по его будущей профессии. Физическая культура в своём арсенале имеет множество различных средств, помогающих развить основные физические качества человека.

Существуют разнообразны классификации видов труда. Исследователи выделили 5 основных групп профессий [1]:

– профессии, для которых характерны повышенное внимание, быстрота принятия решения и общая гиподинамия;

- профессии, требующие координации движений и характеризующиеся пребыванием в вынужденных позах;
- профессии, требующие физической силы, выносливости и координации;
- профессии, требующие предельной точности и высокой координации микро-движений;
- профессии с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости.

Анализируя профессионально-прикладную физическую подготовленность людей различных профессий, исследователи предлагают следующие подходы к классификации профессий и психофизических и физических качеств, присущих им (таблица 1). [2]

Таблица 1 – Классификация психофизических качеств, необходимых для успешной трудовой деятельности

Профессиональная группа	Характер трудовой деятельности	Профессии	Психофизические качества, необходимые для успешной трудовой деятельности
Профессии умственного труда	Творческий, умственный, управленческий	Студенты, преподаватели, офисные работники, управленцы и т. д.	Психофизическая устойчивость и общая выносливость
Водители	Управление движущими машинами	Водители автотранспорта, машинисты локомотивов и т. д.	Быстрота реакции, общая выносливость, координация
Монтаж, наладка и ремонт оборудования	Установка, сборка и обслуживание различных приборов и оборудования	Слесари, электромонтёры, монтажники и т. д.	Сила, общая выносливость, чувство равновесия
Профессии станочного профиля	Работа на различных промышленных станках	Токари, фрезеровщики, ткачихи и т. д.	Общая выносливость, сила, внимание
Поточно-конвейерное производство	Монотонная двигательная деятельность	Работники конвейера	Общая выносливость, быстрота, внимание, координация
Профессии повышенной точности движений	Сборка изделий из мелких деталей	Чертёжники, ювелиры, обувщики и т. д.	Внимание, точность движений, общая выносливость
Профессии, связанные со специфическими условиями труда	Тяжёлый физический труд, связанный с «вредным» производством	Шахтёры, литейщики, строители и т. д.	Сила, общая выносливость, равновесие, гибкость, подвижность, координация

Анализ литературных источников показал, что прослеживаются два основных физических качества, характерные для большинства профессий – это сила и выносливость.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования было установить эффективность влияния внеурочных и самостоятельных форм обучения на профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов различных специальностей, находящихся на дистанционном обучении. Исследование проводилось с помощью педагогического наблюдения, анкетного опроса с заполнением листов самоконтроля, педагогического тестирования физических качеств студентов.

В основу развития выносливости был положен соревновательный метод. Весь период дистанционного обучения студенты добровольно принимали участие в «онлайн-забеге». Всего в мероприятии приняло участие 40 студентов с первого по третий курсы. Победители выявлялись по количеству набранных километров за весь соревновательный период. Контроль за выполнением задания проводился с помощью фотоотчётов и скриншотов бегового приложения «STRAVA». Студенты были замотивированы на победу, увлечены процессом и многие планировали продолжать беговые тренировки и после окончания соревновательного периода. Эффективность такой самостоятельной формы занятий проверялась данными листов самоконтроля, которые включали в себя функцио-

нальные пробы, как объективный показатель состояния сердечно-сосудистой системы студентов.

Методом исследования функционального состояния организма студентов с учётом объективных исследовательских возможностей на дистанционном обучении была выбрана функциональная проба сердечно-сосудистой системы. Данный метод позволяет получить представление о приспособительных механизмах организма к выполнению физических нагрузок. Для самоконтроля состояния студенты использовали пробу Штанге и пробу Генчи. Эти пробы используются в спортивной медицине для определения показателей общего уровня тренированности спортсмена. Студенты заполняли личный лист самоконтроля, занося туда результаты функциональных проб, один раз в неделю в течение всего периода исследования.

Для развития физического качества силы студентам были предоставлены комплексы силовых упражнений и ссылки на рекомендованные ресурсы. Студенты, занимающиеся внеурочно, ежедневно представляли фото- и видео-отчёты самостоятельного выполнения комплексов силовых упражнений.

Педагогическое тестирование силовых показателей представляло собой контрольные нормативы: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, подтягивание корпуса из положения лёжа, упор, лёжа на время («планка»). Данные нормативы были выбраны как наиболее простые для самостоятельного выполнения, не травмоопасные и с достаточно простой техникой выполнения. Наблюдение за выполнением проводилось с помощью программ «ZOOM» и «SKYPE». Измерения проводились в начале и в конце периода общего дистанционного обучения с начала марта 2020 года по конец июня 2020 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных результатов показал, что у студентов, принявших активное участие в самостоятельном онлайн-забеге, показатели функциональных проб выросли по сравнению со студентами, занимающимися только по основной образовательной программе на дистанционном обучении. У студентов, принявших участие в онлайн-забеге, в 71,8% случаев наблюдались улучшения показателей в среднем на 3,5%, в то время как у представителей контрольной группы в 85% случаев изменений не наблюдалось.

Студенты, занимающиеся комплексами силовых упражнений ежедневно, показали существенный прирост результатов. Показатель силовых качеств улучшился у студентов, занимающихся по внеурочной программе на 16,2% по нормативу сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, на 36,2% по нормативу планка и на 22,7% – подтягивание корпуса из положения лёжа. В контрольной группе, у студентов, находящихся на дистанционном обучении все показатели остались на прежнем уровне, и, даже, незначительно снизились.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В образовательном процессе на дистанционном обучении важную роль играет организация самостоятельной работы студента по физической культуре. Самостоятельные занятия являются перспективной и значимой формой обучения в профессионально-прикладной физической подготовке студента.

Физическая культура, являясь интегративным предметом, вносит свой существенный вклад наряду с другими учебными дисциплинами в университете в общий процесс образования студентов, гармоничного развития личности и подготовку их к будущей профессиональной деятельности. Будущий выпускник университета должен владеть способами подбора комплексов физических упражнений, иметь сформированную потребность к занятиям физической культурой, быть замотивированным и обладать навыками ведения здорового образа жизни и активного досуга. Во всех случаях самостоятельные и внеурочные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию физических качеств, необходимых будущему специалисту. Разумно проведённый досуг в виде

занятий физическими упражнениями является существенным резервом повышения физической работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары : ИД «Среда», 2019. – 296 с.
2. Волков А.Л. Классификация профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Новокузнецк, 2011. – С. 180–185.
3. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г., № 397 // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : [сайт]. – URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1064&cat=/documents/docs (дата обращения: 12.10.2020).

REFERENCES

1. Burov, A.E., Lakeikina, I.A., Begmetova, M.Kh. et al (2019), *Physical culture and sport in modern professions*, Sreda, Cheboksary.
2. Volkov A.L. (2011), "Classification of professional and applied physical training of workers", *Physical culture and health activities of educational institutions: materials of the all-Russian scientific and practical conference*, Novokuznetsk, pp. 180-185.
3. Ministry of science and higher education of the Russian Federation (2020), "On the organization of educational activities in organizations that implement educational programs of higher education and related additional professional programs in order to prevent the spread of a new coronavirus infection on the territory of the Russian Federation", *Order No. 397 dated March 14, 2020*, available at: https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1064&cat=/documents/docs (accessed 12.10.2020).

Контактная информация: fallibilist@bk.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2020

УДК 796.81

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕННОГО ТРАВМАТИЗМА В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ В АСПЕКТЕ МНЕНИЙ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Валерия Сергеевна Коблова, аспирант, заслуженный мастер спорта России, **Борис Иванович Тараканов**, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования проблемы повышенного травматизма спортсменок в женской вольной борьбе. На основе проведенного анкетирования 44 женщин-борцов высокой квалификации выявлено, что эта проблема весьма актуальна на современном этапе развития женской борьбы вследствие недостаточной эффективности реализуемых тренировочных планов с завышенным объемом специализированных нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности. Применение таких планов при недостаточном объеме средств восстановления приводит к значительному увеличению числа травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) женщин-борцов, включая растяжения, надрывы и разрывы связок, вывихи и переломы. Результаты исследования подтвердили необходимость дальнейшей углубленной разработки проблемы повышенного травматизма женщин-борцов в современной вольной борьбе.

Ключевые слова: женская борьба, повышенный травматизм, переутомление, перетренированность, профилактика травматизма, интенсивность нагрузки, локализация травм, степень тяже-