

положительные изменения (улучшение тонуса и нарастание силы), достигнутые в результате изометрических упражнений, сохраняются дольше, чем при длительных тренировках динамического характера. Основной целью изометрических упражнений является увеличение физической силы. Но, в отличие от других видов силовых упражнений, изометрические, в первую очередь, направлены на развитие сухожилий.

УДК 378; 613

Н. А. Устелемова

N. A. Ustseleмова

*ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова», г. Магнитогорск*

*Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk*

*ustseleмова.natalya@mail.ru*

УДАЛЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

REMOTE MANAGEMENT OF THE INDEPENDENT WORK OF  
STUDENTS OF THE UNIVERSITY ON THE DISCIPLINE «ELECTIVE  
COURSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT»

*Аннотация.* Анализируется понятие «удаленное управление самостоятельной работой обучающихся»; обосновывается система технологичных педагогических средств, регулирующие самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность обучающихся.

*Abstract.* The concept of «remote control of students' independent work» is analyzed; substantiates the system of technological pedagogical means that regulate independent physical culture, health-improving and sports activities of students.

*Ключевые слова:* самостоятельная работа, удаленное управление, бакалавры физической культуры, технология, педагогические средства.

*Keywords:* independent work, remote control, bachelors of physical education, technology, pedagogical means.

Укрепление общественного здоровья в нашей стране является важной государственной задачей. Одной из приоритетных задач профессиональной подготовки бакалавров физической культуры в

области здоровьесберегающей деятельности [1, 2, 6] является формирование у них профессионально-педагогической устойчивости, педагогическим условием формирования которой является *удаленное управление самостоятельной работой обучающихся в направлении активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности через внедрение в образовательный процесс специально разработанных технологичных педагогических средств, обеспечивающих развитие у них профессионально значимых качеств.*

В контексте нашего исследования под *управлением* понимается *сознательное целенаправленное воздействие на обучающихся как субъектов образовательной деятельности, осуществляемое с целью направить их действия на достижение заданных в основной образовательной программе профессионально значимых целей, поддержать установленный режим деятельности и получить желаемые результаты* [4]. *Удаленным управлением* в данном исследовании называется *опосредованная организация образовательной (учебной и внеаудиторной) деятельности обучающихся через систему специально разработанных учебно-дидактических материалов, использование которых обеспечивает регулирование и одновременно коррекцию их самостоятельной активности в заданном направлении с целью достижения желаемых результатов.*

В настоящее время, согласно нашим исследованиям [4, 5], все возрастающая роль самостоятельной работы обучающихся обусловлена тремя основными факторами: *во-первых*, повсеместной компьютеризацией производства, и, в том числе, образования; *во-вторых*, необходимостью приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям производства, которые требуют от работников умения ориентироваться в нарастающем потоке информации в условиях научно-технического прогресса; и, *в-третьих*, изменением целей обучения, его направленностью на формирование навыков творческой деятельности. Именно в процессе самостоятельной работы у обучающихся формируется готовность к будущей деятельности, так как они вынуждены без помощи со стороны ставить цели самостоятельной работы, планировать её, «самомотивировываться» на её выполнение, самостоятельно решать различные познавательные задачи, осмысливать и запоминать установленный объем учебной и другой необходимой

информации, а также осуществлять самоконтроль её процесса и оценку результата [1, 4].

Эффективность самостоятельной работы, как показывает обширная педагогическая практика (Т. Ф. Орехова [1], Н. В. Третьякова [2], Н. А. Усцелёмова [3, 4] и др.), зависит, прежде всего, от качества её организации: 1) оснащения обучающихся рациональными приемами самостоятельного учебного труда; 2) наличия четко разработанной и детально продуманной системы заданий для самостоятельной работы; 3) обеспечения обучающихся необходимой и достаточной учебной, учебно-методической, справочной и специальной литературой; 4) предоставление возможностей пользования техническими средствами обучения и контроля, вычислительной техникой, учебно-лабораторным оборудованием; 5) своевременным предоставлением заданий и их оперативной проверкой; 6) соблюдением установленного графика консультаций, контрольных работ, коллоквиумов, зачетов.

Таким образом, *удаленное управление самостоятельной работой* бакалавров физической культуры обеспечивает сознательную целенаправленную организацию индивидуальной учебной и внеаудиторной деятельности *обучающихся* без прямого (непосредственного) контакта с преподавателями посредством выполнения специально разработанных дидактических заданий с одновременным регулированием и коррекцией их самостоятельной активности в заданном направлении, что в результате способствует достижению намеченных результатов. Одним из важнейших условий высокого обучающего потенциала удаленно управляемой самостоятельной работы, как показывает наш опыт, является доступность для обучающихся специально разработанных пошаговых методических рекомендаций по выполнению каждого задания и прилагаемых образцов каждого выполненного задания.

Управление самостоятельной работой обучающихся в данном исследовании осуществляется посредством внедрения в образовательный процесс *технологических педагогических средств*, с помощью которых обучающиеся находятся в позиции наблюдателя за собой, за состоянием и реакциями своего организма на внешние условия и внутренние стимулы, за своими ощущениями. Благодаря этому у будущих бакалавров физической культуры развиваются познавательные

способности, стимулируется деятельностная активность, повышается уровень самостоятельности, ответственности и организованности.

*Технологичными* в данном исследовании являются *педагогические средства, использование которых будущими бакалаврами физической культуры в процессе самостоятельной работы позволяет удаленно управлять разными видами их учебной и внеаудиторной деятельности, нацеленной на формирование профессионально-педагогической устойчивости* [4].

В комплекс таких средств входят: 1) учебно-методическое пособие «Легкая атлетика в программе физического воспитания в вузе» по внедрению технологий обучения бакалавров физической культуры двигательным действиям; 2) учебное пособие «Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля»; 3) автоматизированная программа для ЭВМ «Оценка физического развития и состояния здоровья студентов»; 4) паспорт здоровья студента; 5) дневник тренировок; 6) система дневников (личностного роста, питания, сна, закаливания и др.). Использование данных средств, подробно описанных в нашем диссертационном исследовании [4], позволяет, *во-первых*, регулировать самостоятельную физкультурно-спортивную и педагогическую деятельности обучающихся; *во-вторых*, контролировать ее систематичность, *в-третьих*, оценивать ее эффективность; *в-четвертых*, стимулировать развитие у обучающихся самоорганизации и потребности в постоянном самосовершенствовании.

*Библиографический список:*

1. *Орехова, Т. Ф.* Организация здоровьесберегающего образования в школе : монография / Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск : МаГУ, 2001. – 350 с. – Текст : непосредственный.

2. *Третьякова, Н. В.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения : монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. *Усцеломова Н. А.* Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учеб. пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2016. – 111 с. – Текст : непосредственный.

4. *Усцеломова Н. А.* Формирование профессионально-педагогической устойчивости будущих бакалавров физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Усцеломова. – Магнитогорск, 2019. 222 с. – Текст : непосредственный.

5. Усцелемова Н. А., Усцелемов С. В. Актуальность исследования состояния и устойчивости физиологических систем организма студентов вуза / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тез. докл. 76-й междунар. науч.-техн. конф. – Магнитогорск, 2018. – С. 436–437.

6. Федоров В. А. Основные проблемы профессионального образования в аспекте охраны здоровья его основных субъектов / В. А. Федоров, Н. В. Третьякова. – Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. матер. VI междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2016. – С. 139–148.

УДК 378.147

Филатова А.М.

Filatova A. M.

*Уральский государственный университет путей сообщения, г.*

*Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg*

*[annafi1a70va@yandex.ru](mailto:annafi1a70va@yandex.ru)*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY AS A MEANS OF  
PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION TO  
PROFESSIONAL ACTIVITY

*Аннотация.* Рассмотрена взаимосвязь психофизиологической адаптации молодого специалиста к будущей профессиональной деятельности и тренировочных физических нагрузок в процессе подготовки в вузе. Представлен характер физических упражнений, направленных на адаптацию к профессиональной деятельности. Сделаны выводы о способах наиболее эффективной адаптации к неблагоприятным условиям профессиональной деятельности и окружающей среды.

*Abstract.* The article considers the relationship between the psychophysiological adaptation of a young specialist to the future professional activity and training physical loads in the process of educating at a university. The character of physical exercises aimed at adapting to professional activity is presented. Concluded about the ways of the most effective adaptation to the unfavorable conditions of professional activity and the environment.