

зультаты исследования речевых нарушений, параметров мыслительной деятельности и уровня субъектности у будущих логопедов свидетельствуют о проблемах в профессиональной речемыслительной деятельности обучающихся. Исследование позволило выявить как негативные тенденции в мотивации к саморазвитию, так и те качества, на которые можно опереться, помогая студенту достичь более высоких результатов.

#### Список литературы

1. Корчажкина, О. М. Как гаджеты и социальные сети «моделируют» мышление незрелой личности / Корчажкина О. М. // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. 2018. Вып. 2. С. 281–296.

2. Курчатова, Н. Ю. Педагогические условия активизации речемыслительной деятельности старших школьников: на примере русского языка и литературы: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Курчатова Н. Ю. Саратов, 2010. 179 с.

3. Осипов, П. Н. Особенности речемыслительной деятельности личности в условиях поликультурного образования / П. Н. Осипов, Е.О. Шишова. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-rechemyslitelnoy-deyatelnosti-lichnosti-v-usloviyah-polikulturnogo-obrazovaniya>.

УДК 377.037.1:796.8

С. Б. Медведев, Д. А. Нефедов, О. В. Нигай  
S. B. Medvedev, D. A. Nefedov, O. V. Nigay  
ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта(МИИТ)», Москва  
Департамент образования гор. Москвы  
ГБОУ города Москвы школа № 1566  
Russian transport university(МИИТ), Moscow  
State budgetary general education Moscow city institution School № 1566  
Ruslan1010@mail.ru

#### РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ТРАНСПОРТНОГО ПРОФИЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

#### DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE AMONG STUDENTS OF SECONDARY SPECIALIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF A TRANSPORT PROFILE ENGAGED IN SAMBO

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы исследования общей выносливости у студентов, занимающихся борьбой самбо в средних специальных учебных заведениях транспортного профиля. В статье предлагается развивать общую выносливость у борцов самбистов с применением непрерывного бега в течение 35 минут и с использованием общеразвивающих упражнений, которые повысят двигательную и функциональную подготовку борцов.

**Abstract.** The article deals with the study of general endurance among students involved in sambo wrestling in secondary special educational institutions of transport profile. The article proposes to develop general endurance in sambo wrestlers using continuous running for 35 minutes and using general developmental exercises that will increase motor and functional training of wrestlers.

**Ключевые слова:** самбо, общая выносливость, общеразвивающие упражнения, транспортный профиль.

**Keywords:** sambo, general endurance, general developmental exercises, transport profile.

Высокое качество профессионального образования – главный приоритет стратегии развития российского общества. Современное профессионально – педагогическое образование требует от студента высокой квалификации, проявления инициативы, творческой самостоятельности, способности решать задачи любой сложности, свободно владеть профессией и хорошо ориентироваться в смежных областях знаний. К студенту транспортного профиля требования ещё выше, так как транспорт зона повышенной опасности и без должной готовности к сотрудничеству и интерактивному взаимодействию в условиях информационного общества и цифровой экономики могут возникнуть внештатные ситуации на производстве.

Транспортная отрасль является драйвером развития всей экономики России. Отраслевые учебные заведения одной из главных своих задач видят в укреплении физического потенциала обучающихся [2].

Внедрение физической культуры в повседневную жизнь студентов, увеличение числа спортивных секций предполагает изыскание эффективных форм и методов мышечной тренировки, направленных на решение задач оздоровительного характера, повышение физической и профессиональной работоспособности, развития двигательных качеств и профилактику заболеваний.

В Московском колледже транспорта, входящим в Российский университет транспорта на протяжении многих лет, для студентов работает секция борьбы самбо. От студента, занимающегося самбо, требуется не только филигранно владеть техническими навыками, но также и физическими качествами, например, общей выносливостью. Развитие общей выносливости для студентов, занимающихся самбо, является актуальным, это обусловлено тем обстоятельством, что работа тренера – преподавателя в колледже в первую очередь направлена не на получение результата, а на укрепление его здоровья.

Также развитие общей выносливости является профессионально важным качеством для будущих работников транспортной отрасли [3, 4].

Целью данной работы было решение проблемы разработки эффективных, научно обоснованных методов контроля и развития общей выносливости в транспортном колледже у студентов, занимающихся самбо.

### **Традиции и философия самбо**

Самбо это вид спортивного единоборства, система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня, студенты, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности [1, 8].

### **Методы и организация исследования**

Исследование проводилось в Московском колледже транспорта Российского университета транспорта (РУТ – МИИТ). За основу было взято исследование, проведенное нами со студентами железнодорожниками, не занимающихся спортом, которое прошло в 2017, 2018 годах [5]. Новое исследование студентов самбистов проходило с ноября 2018 по май 2019 года. Программа исследования включила использование следующих методов: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение (тестирование), педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие 30 студентов, занимающихся самбо в Московском колледже транспорта, основной медицинской группы. Возраст участников исследования 16-17 лет. Специальность учащихся во внимание не принималась. В экспери-

ментальную группу (ЭГ) вошли 15 юношей, первого года занятий в секции. В контрольную группу (КГ) так же 15 человек первого года обучения.

Студенты КТ – занимались на протяжении года по утвержденной программе секционных занятий в колледже.

Студенты ЭГ – занимались с применением экспериментальной методики для развития общей выносливости у борцов самбистов, используя бег, выполняемый в течение 35 минут и с использованием упражнений на выносливость [6].

В группах ЭГ и КГ фиксировалось количество метров, продлеваемое за 35 минут, и ЧСС после бега.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ноябре 2018 года студенты, занимающиеся самбо в ЭГ, пробежали за 35 минут 6 км 100 метров, при этом частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 169,1 уд/мин. Юноши КГ показали такой же результат.

В феврале 2019 года контрольная группа (КГ) – в среднем преодолевала 6 км 300 метров при ЧСС, равным 165 уд/мин. Юноши ЭГ пробежали 6 км 500 метров при ЧСС 161 уд/мин.

В конце эксперимента (май 2019 года) в КГ показал 6 км 500 метров, ЧСС 162,3 уд/мин. В ЭГ – бег 6 км 800 метров, ЧСС 158,3 уд/мин.

Развивая общую выносливость, в ЭГ мы использовали общеразвивающие и специальные упражнения, вызывающие увеличение пульса от 120 до 170 уд/мин.

### **Вывод**

По окончании исследования мы делаем вывод, что в ЭГ – наблюдается прирост выносливости в зоне большой мощности энергообеспечения организма при выполнении бега за 35 минут с использованием общеразвивающих упражнений.

Студенты, занимающиеся борьбой самбо в Московском колледже транспорта, получают возможность создать оптимальные условия готовности к профессиональной деятельности.

Особо хочется отметить, что наш опыт работы в Московском колледже транспорта (РУТ-МИИТ) показывает, работа со сложной техникой требует от специалиста отрасли внимания, быстрейшего действия, выносливости, эмоциональной и психической устойчивости.

Борьба самбо позволяет решать эти задачи в наиболее короткий срок (3–4 года обучения в колледже).

### **Список литературы**

1. *Гаткин Е. Я.* Все о Самбо / Е. Я. Гаткин. Москва: АСТ : Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. 352 с. Текст: непосредственный.
2. *Косарева, И. А.* Физическая работоспособность студентов транспортного профиля / И. А. Косарева, А. А. Романов, Р. М. Нигай. Текст: непосредственный // Мир транспорта. 2018. № 2. С. 246–252.
3. *Романов, А. А.* К вопросу об исследовании общей выносливости у студентов в железнодорожном колледже / А. А. Романов, Р. М. Нигай, П. С. Соколькова. Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2019. № 1. С. 21–23.
4. *Романов, А. А.* Метод развития выносливости у студентов в колледже / А. А. Романов. Текст: непосредственный // Нестандартные решения стандартных педагогических проблем: сборник трудов заочной международной педагогической конференции. Москва, 2017. С. 85–86.
5. О развитии общей выносливости в железнодорожном колледже / А. А. Романов, Р. М. Нигай, А. В. Унгарова, В. Н. Кузнецова. Текст: непосредственный // Учение записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2. С. 298–300.
6. Физическая подготовленность в высших и средних специальных учебных заведениях / А. А. Романов, И. С. Щадилова, А. Ю. Савкин, Р. А. Батинёва. Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2019. № 5. С. 30–32.
7. Measurement and evaluation in human performance / *Morrow J. R., Jackson A. W., Disch J. G., Mood D. P.* Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. P. 189.
8. Самбо – наука побеждать. URL: <http://www.rsbi.ru/sports/30/>. Текст: электронный.