4. Морозов А.В. Индивидуальные особенности личности [Электронный ресурс]: Деловая психология: курс лекций. – Электрон. текстовые дан./ А.В. Морозов. – Режим доступа: http://polbu.ru/morozov_psychology/ch13_all.html.
5. Исследовательская деятельность учащихся. Научно-методический сборник в двух томах. / Под общей редакцией А.С. Обухова. Т.2: Практика организации. – М., 2007. – С. 183-187.6.
6. Семенова, Н. А. Аспекты организации научно-исследовательской деятельности в начальной школе/Н.А. Семенова // Гуманитарные исследования и их роль в развитии педагогического образования: Мат. междунар. науч.-практ. конф.– Томск, 2004.

Нигаи Р.М., Нигаи О.В., Попова А.Р.

Развитие общей выносливости в транспортном колледже

Министерство транспорта Российской Федерации

ФАБОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)»

Московский колледж транспорта

Департамент образования города Москвы

ГБОУ г. Москвы «Марьинская школа №1566 памяти Героев Сталинградской битвы»

(Россия, Москва)

doi: 10.18411/sr-10-12-2019-46

idsp: sciencerussia-10-12-2019-46

Аннотация

Исследование общей аэробной выносливости у студентов средних специальных учебных заведений транспорта. Предлагается использовать средства развития общей выносливости с применением непрерывного бега в течение 35 минут, а также выполнять обще-развивающие упражнения, которые повысят двигательную и функциональную подготовленность студентов.

Ключевые слова: общая выносливость, транспортный колледж, обще-развивающие упражнения, профессиональная деятельность.

Транспорт в целом и отраслевые учебные заведения в частности не могут оставаться в стороне от решения задач, связанных с встраиванием в цифровую экономику, международный образовательный рынок, открытием востребованных работодателями специальностей и направлений подготовки.

Современный студент должен быть профессионально грамотным, обладать коммуникативными и лидерскими качествами, навыками социального взаимодействия, умением строить партнёрские отношения, брать на себя обязательства и их выполнять. Обладая этими качествами, студент будет успешным на производстве.

Одним из направлений развития профессионального образования является обеспечение адекватного целям физического потенциала обучающихся [1].

Особое значение для будущих работников транспортной отрасли, приобретает определение развития общей выносливости.

Проводя исследования общей выносливости в транспортном колледже, мы отмечаем низкий уровень ее развития, при проведении занятий по физической культуре студенты быстро уставали [3]. Поэтому целью настоящей работы было решение проблемы разработки эффективных, научно обоснованных методов контроля и развития общей выносливости в транспортном колледже.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в Московском колледже транспорта (РУТ- МИИТ). Период проведения исследования сентябрь 2017, апрель 2018 года. Программа настоящего исследования включала использование следующих методов: анализ

научно-методической литературы, педагогическое наблюдение (тестирование), педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие 40 студентов Московского колледжа транспорта 20 девушек и 20 юношей I и II курсов, основной медицинской группы. Специальность учащихся во внимание не принималась. Возраст участников исследования 16-18 лет. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 10 юношей и 10 девушек, контрольную (КГ) – так же 10 юношей и 10 девушек.

Студенты КГ – занимались на протяжении учебного года по утвержденной программе среднего профессионального образования по физической культуре.

Студенты ЭГ – занимались с применением экспериментальной методики для развития общей выносливости используя бег, выполняемый в течении 35 минут и с использованием упражнений на выносливость[2].

У студентов ЭГ и КГ в исследовании фиксировалось количество метров, преодолеваемое за 35 минут и ЧСС после бега.

Результаты исследования

Результаты, полученные по итогам проведенного исследования, в начале сентября 2017 года показали, что в беге за 35 минут девушки контрольной и экспериментальной групп в среднем пробежали 4 км 500 метров, юноши 5 км 600 метров, при этом частота сердечных сокращений (ЧСС) у девушек составила 182,4 в ЭГ и 181,4 в КГ, у юношей соответственно в ЭГ 171,2 и 170,2 в КГ (Рис.1,2,3). Нужно отметить, что в этот период программа по физической культуре подразумевает занятия на улице, это легкая атлетика.

Рис. 1. Результаты бега за 35 минут в контрольной группе.

В середине эксперимента (январь 2018 года) девушки КГ в среднем преодолевают 4 км 100 метров, ЧСС увеличилась до 184,3 ударов в минуту. В ЭГ девушки пробегают 4 км 800 метров, ЧСС снизилась до 181,7 ударов в минуту. Юноши КГ пробежали в среднем 5 км 600 метров при ЧСС равном 173,4 ударов в минуту. В ЭГ количество метров преодолеваемое юношами составило в среднем 6 км при ЧСС равном 168,2 ударов в минуту (Рис.1,2,3).

Следует отметить, что в течении значительного периода учебного года, когда занятия проводятся в закрытом помещении, средства развития общей выносливости никак не контролируются.

Рис. 2 Результаты бега за 35 минут в экспериментальной группе.

В конце эксперимента (апрель 2018 год) девушки КГ преодолевают 4 км. 700 метров, юноши 5 км. 800 метров. Частота сердечных сокращений составила, соответственно, у девушек 181.2 уд/мин., а у юношей 169.1 уд/мин.. В ЭГ девушки пробегают 5 км. 100 метров, юноши 6 км. 200 метров, при ЧСС равным у девушек 179.1 уд/мин, у юношей 165.4 уд/мин (Рис.1,2,3).

Для развития общей выносливости, помимо бега, за 35 минут в ЭГ использовались обще-развивающие упражнения, вызывающие увеличение пульса от 110 до 170 уд/мин. За счет включения в работу больших мышечных групп.

Рис.3 Показатели ЧСС в начале, середине и конце исследования.

Вывод

В результате исследования мы делаем следующие выводы: среди студентов I и II курсов Московского колледжа транспорта, наблюдается прирост выносливости в зоне большой мощности энергообеспечения организма при выполнении бега за 35 минут с использованием обще развивающих упражнений, вызывающих увеличение пульса от 110 до 170 уд/мин.

Целенаправленное развитие общей выносливости у студентов транспортных колледжей создает оптимальные условия готовности к профессиональной

деятельности, будет способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, создает фундамент для физического самовоспитания.

1. Косарева, И.А. Физическая работоспособность студентов транспортного профиля. / И.А. Косарева, А.А. Романов, Р.М. Нигай // Мир транспорта.-2018.- №2.-с.246-252.
2. Максачук, Е.П. Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами лёгкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре: автореф. дис. канд. наук/ Е.П.Максачук.- Малаховка. 2009.- С.24.
3. Романов, А.А. К вопросу об исследовании общей выносливости у студентов в железнодорожном колледже./ А.А. Романов, Р.М. Нигай, П.С. Соколькова// Среднее профессиональное образование.-2019.-№1.-с.21-23.
4. Романов, А.А. Физическая подготовленность студентов в высших и средних специальных учебных заведениях транспортного профиля./А.А.Романов, И.С. Щадилова, А.Ю. Савкин, Р.А. Батинёва// Среднее профессиональное образование.-2019.-№5.-с.30-32.
5. Романов, А.А. О развитии общей выносливости в железнодорожном колледже / А.А. Романов, Р.М. Нигай, А.В. Унгарова, В.Н. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2. - с. 298-300.
6. Романов, А.А. Метод развития выносливости у студентов в колледже /А.А.Романов // В сборнике : Нестандартные решения стандартных педагогических проблем. Сборник трудов заочной международной педагогической конференции. 2017. С.85.

Никитина Е.С., Гордеева Е.В.

Взаимодействие как условие развития познавательной активности младших школьников в технологии STEP BY STEP

*Томский государственный педагогический университет
(Россия, Томск)*

doi: 10.18411/sr-10-12-2019-47

idsp: sciencerrussia-10-12-2019-47

Аннотация

В статье анализируется специфика взаимодействия учителя и учащегося младших классов как субъекта учебно-познавательной деятельности. В качестве одного из путей развития познавательной активности учащихся начальных классов предлагается использование технологии «Step by step».

Представлен опыт теоретического и эмпирического исследования процесса развития познавательной активности младших школьников с использованием технологии «Step by step», охарактеризованы понятия «образовательная технология», «познавательная активность», «взаимодействие» в педагогическом контексте.

Ключевые слова: технология, познавательная активность, взаимодействие, сравнительный анализ, «Step by step», начальная школа.

В XXI в. изменились приоритетные ценности образования: от абсолютного формирования знаний и умений к развитию способностей (способов действия), поэтому сегодня очень актуальны инновационные образовательные технологии, позволяющие совершенствовать систему образования в демократическом направлении. Их целью является онтогенез личности, в связи с этим воспитание и обучение встали на один уровень значимости.

Одной из инновационных технологий, позволяющих обучать ученика как активного гражданина, способного сделать собственный выбор и нести за него ответственность, является технология «Step by step» («Шаг за шагом»). Технология «Step by step» обогащает процесс обучения новым демократичным подходом, который отвечает современным требованиям, и способствует активному взаимодействию всех