

**Ministry of education of Moscow region**  
**Moscow Regional Institution of High Education**  
**«University for Humanities and Technologies»**



**MODERN**  
**HEALTH-SAVING**  
**TECHNOLOGIES**

Quarterly  
scientific and practical journal

№ 1 (2021)

2021

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал  
№ 1 (2021)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ  
2021

Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 1, 2021

Журнал основан

в ноябре 2015

[kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 1 (2021)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии - №1. – 2021. – 65 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

**Воронин Денис Михайлович** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

**Попадюха Юрий Андреевич** - доктор технических наук, профессор (г. Киев, Украина)

**Макарова Элина Владимировна** - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

**Volodymyr Saienko** - dr. hab., profesor nadzwyczajny Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu (Opole, Polska)

**Нечаев Александр Владимирович** - кандидат педагогических наук, доцент (г. Коломна, Россия)

**Митова Елена Александровна** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Днепропетровск, Украина)

**Бочкова Наталия Леонидовна** - кандидат педагогических наук, доцент, (Киев, Украина)

**Милькевич Оксана Анатольевна** - кандидат педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013).

Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2021

© Оформление.

Биолого-химический факультет  
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2021

Биолого-химический факультет  
Государственного гуманитарно-технологического университета.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

[www.ggtu.ru](http://www.ggtu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>В.Н. Борисюк, В.И. Мосежный, И.Ф. Шумилова</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ДОМИНИРУЮЩИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</p>
<p><b>Д.А. Волохов, Т.М. Федорова, А.А. Русина</b> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ</p>
<p><b>Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, О.М. Чиханова</b> УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ</p>
<p><b>Н.С. Кацебин, И.В. Мосин, И.Н. Мосина, М.Н. Есаулов</b> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ) В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА</p>
<p><b>О.М. Чиханова</b> КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЭФФЕКТИВНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</p>
<p><b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО</b></p>

## CONTENTS

<p><b>V. Borisyuk V. Mosezhny, I. Shumilova</b> IMPLEMENTATION OF THE DOMINANT NEEDS OF THE GROWING GENERATION IN PHYSICAL EDUCATION</p>
<p><b>D. Volokhov, T. Fedorova, A. Rusina</b> PHYSICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS</p>
<p><b>D. Voronin, E. Voronina, O. Chikhanova</b> DIGITALIZATION OF EDUCATIONAL ORGANIZATION MANAGEMENT</p>
<p><b>N. Katsebin, I. Mosin, I. Mosina, M. Yesaulov</b> STUDENTS OF CYCLIC SPORTS (ON THE EXAMPLE OF SKI RACING AND LONG-DISTANCE RUNNING) IN THE CONDITIONS OF A TECHNICAL UNIVERSITY</p>
<p><b>O. Chikhanova</b> THE COMPETENCE OF TEACHERS TO HELP EFFECTIVELY IMPLEMENT THE EDUCATIONAL PROCESS USING DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES</p>
<p><b>INFORMATION LETTER</b></p>

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДОМИНИРУЮЩИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ  
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ**

*В.Н. Борисюк, В.И. Мосежный, И.Ф. Шумилова*

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко,  
Рыбницкий филиал, г. Рыбница, Молдова, ПМР

**Борисюк Валерий Николаевич** – старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, Рыбницкий филиал, г. Рыбница, Молдова, Приднестровская Молдавская Республика. E-mail: borisyko68@mail.ru

**Borisyuk Valery** – Senior Lecturer, Department of General Scientific Disciplines, Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Rybnitsa Branch, Rybnitsa, Moldova, Pridnestrovian Moldavian Republic. E-mail: borisyko68@mail.ru

**Мосежный Владимир Иванович** – старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, Рыбницкий филиал, г. Рыбница, Молдова, Приднестровская Молдавская Республика.  
E-mail: lg.dina@mail.ru

**Mosezhny Vladimir** - Senior Lecturer, Department of General Scientific Disciplines, Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Rybnitsa Branch, Rybnitsa, Moldova, Pridnestrovian Moldavian Republic. E-mail: lg.dina@mail.ru

**Шумилова Инга Федоровна** – старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко, Рыбницкий филиал, г. Рыбница, Молдова, Приднестровская Молдавская Республика.

E-mail: oiva75@mail.ru

**Shumilova Inga** – Senior Lecturer, Department of General Scientific Disciplines, Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Rybnitsa Branch, Rybnitsa, Moldova, Pridnestrovian Moldavian Republic. E-mail: oiva75@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению проблем физического воспитания подрастающего поколения, связанных с реализацией доминирующих потребностей в процессе обучения на основе мотивационной деятельности в ходе изучения физической культуры.

**Ключевые слова:** подросток, физическое воспитание, здоровье, доминирующие потребности, спортивная направленность.

**Постановка проблемы.** Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества как в прошлом, так и в нашем современном постиндустриальном обществе [1].

В настоящее время звучат лишь призывы к здоровью, а социальная среда и реальная практика указывают на ухудшение здоровья подрастающего поколения, увеличение числа сердечно-сосудистых и других хронических и инфекционных заболеваний, усиливается психологический стресс, появляется затяжная депрессия [3].

Основной причиной этого стал нарастающий процесс компьютеризации, технологический прогресс, которые значительно облегчают людям жизнь, и как следствие физическая активность значительно снижается [2].

В этих условиях очень важно мотивировать подрастающее поколение заниматься физкультурой, учить их не только правильно выполнять определенные упражнения, но и использовать их для предотвращения различных заболеваний [4].

Реализация физического воспитания должна происходить в особых формах, специальными средствами и конкретными методами [6].



**Актуальность исследования.** Теоретические знания и практический опыт, полученные на занятиях физкультуры, формируют горизонты человека в этой области и потребность в физической активности.

Владение системой знаний способствует потребности в физических упражнениях, а также позволяет учащимся самостоятельно использовать возможности физического воспитания, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль [5].

Кроме того, необходимо признать осознанную потребность в физическом воспитании, здоровом образе жизни и поддержании собственного здоровья. Использование этих методов может мотивировать заниматься физкультурой не только во время учебы, но и на протяжении всей жизни [7].

Обучающиеся являются основным источником рабочей силы нашей страны, это будущие студенты, родители, и их здоровье и благополучие являются ключом к здоровью и благополучию всей страны. В этой связи ключевую роль играет изучение мотивации, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями [10].

Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Интерес к физическому воспитанию и спорту – это не мгновенный, а многоступенчатый процесс: от первых базовых знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания, и интенсивных занятий спортом.

Данной проблеме исследования уделили внимание следующие специалисты. Антропова М. В., Манке Г.Г., Бородкина Г. В., Кузнецова Л.В., Параничева Т. М., Айзман Р.И., Абаскалова Н.П., Белякова Р.Н., Овчаров В.С., Бондаревская Е.В., Давыдов В.В., Захарина Е. А., Ильинич В. И.

**Цель исследования.** Определить особенности мотивационно-ценностного отношения подрастающего поколения к занятиям физической культурой.

**Задачи исследования.** Данная цель решалась посредством реализации следующих задач исследования.

1. Определить доминирующие потребности к занятиям физической культурой молодежи.
2. Изучить исходный уровень мотивированности подростков к занятиям физической культурой.
3. Разработать пути совершенствования мотивированности учащихся к занятиям физической культурой.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в рамках федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения во всех общеобразовательных учреждениях Ростовской области из 10 часов внеурочной деятельности выделены не менее 2-х часов на занятия спортивно-оздоровительной направленности, что расширяет возможности для реализации необходимого недельного объема двигательного режима обучающихся.

На базе общеобразовательных организаций работают 2 934 кружка спортивной и 884 – туристско-краеведческой направленности, которые посещают 73 608 обучающихся – это около 20%.

Одним из важнейших факторов, который определяет долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта, является создание соответствующих условий в образовательных организациях.

Отрадно, что эти вопросы решаются сегодня с привлечением средств федерального бюджета, в том числе в сельских школах, что позволяет выравнивать стартовые возможности детей для занятий физкультурой и спортом независимо от места жительства.

Ярким и полезным для обучающихся Ростовской области стал пилотный проект «Всеобуч по плаванию», который реализуется совместно с Донской федерацией по плаванию с 2012 года. Ежегодно реализация «Всеобуча по плаванию» позволяет обучить плаванию более 16 тысяч учеников вторых и третьих классов. Благодаря всеобучу более 4 тысяч детей не только приобрели

навыки безопасного поведения на воде, но и продолжили углубленные занятия по данному виду спорта в спортивных секциях.

Базовыми площадками в развитии детско-юношеского спорта безусловно являются учреждения дополнительного образования спортивной направленности.

В настоящее время в системе образования Ростовской области функционирует 72 таких учреждения, в которых обучается более 69 тыс. человек по 70 видам спорта – около 20%.

Наиболее популярными и многочисленными являются секции футбола, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, плавания, бокса, спортивной борьбы, дзюдо, тенниса.

В образовательных организациях высшего образования, расположенных на территории Ростовской области, более 12,0 тыс. студентов - 67% регулярно занимаются в спортивных клубах.

Таким образом, общая численность детей и молодежи в возрасте от 5 до 18 лет, занимающихся физической культурой и спортом в Ростовской области, составила более 350 тысяч человек – 68% (по данным ежегодного федерального статистического наблюдения по форме 1-ФК).

Анализ статистических данных, исходя из «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» показал, что доля обучающихся от 5 до 18 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2018 году была 60%, а к концу 2020 году составила 80 % [9].

Разработка и реализация Стратегии на период до 2030 основаны на следующих ценностях физической культуры и спорта:

– ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия;

– доступность – адаптация территорий, сооружений и помещений для максимального удовлетворения всех категорий граждан в занятиях физической культурой и спортом;

– неразрывность – гармоничное существование всех видов физической активности, их паритетное взаимодействие, взаимозависимость и взаимодополняемость, а также активная интеграция в жизнь общества;

– партнерство - учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта, формирование согласованных интересов и равного сотрудничества работников, работодателей, государства и бизнеса, направленных на устойчивое развитие сферы физической культуры и спорта;

– открытость миру – верность олимпийским принципам, равенству и справедливости, готовность воспринимать и делиться всем лучшим в мировом спорте и активно бороться против попыток использования спорта в неспортивных интересах.

– равенство – возможность для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп граждан вне зависимости от возраста, пола, социального статуса и места жительства;

– свобода выбора – обеспечение многообразия видов физической культуры и спорта, предоставляющих человеку широкие возможности самореализации и их доступности;

– устойчивое экономическое развитие – стремление к инновациям, поддержка конкуренции и частной инициативы, а также развитие форм пропорционально сочетанного бюджетного и внебюджетного финансирования спорта [10].

**Результаты исследования.** Физическая культура – это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

Физическая активность является одним из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью.

По определению ученых человек тратит только 15% способности центральной нервной системы (ЦНС) в течение своей жизни. Нервная система совершенствуется в процессе жизнедеятельности организма, в процессе регулирования сложных взаимоотношений, как внешних, так и внутренних по своей природе. Одним из таких занятий являются физические упражнения в различных формах [3].

Физическая культура является одной из многообразных частей общей культуры человечества и вобрала в себя многовековой опыт освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими возможностями, а также утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физической активности нравственных устоев человека.

Физическая культура является важным социальным явлением, связанным с различными сферами человеческой деятельности. Она прямо или косвенно влияет на человека и разнообразие форм деятельности человеческого общества. Потребности общества в физическом воспитании заключаются в:

- необходимости всестороннего гармоничного развития людей;
- физической подготовке людей к предстоящей трудовой деятельности;
- надобности в средствах организации физического состояния, поддержания, предотвращения заболеваний, восстановления и улучшения работоспособности [8].

Возможность удовлетворения доминирующих потребностей учащихся в физической активности имеет и большое психологическое значение. В случае удовлетворения доминирующих потребностей в процессе обучения укрепляется психика, подростка и формируется уверенность в собственных силах, что обеспечивает лучшую регуляцию их образовательной деятельности.

Существующие представления о онтогенетическом развитии мотивационной сферы человека предполагают, что на разных этапах развития у подростка доминирует определенный набор двигательных потребностей. И

это необходимо учитывать при построении своей учебной деятельности по физическому воспитанию.

Теоретический анализ показывает, что в подростковом возрасте актуализируется преимущественно потребности в самопознании и самоутверждении. Кроме того, большое значение в этом возрасте имеют дополнительные потребности в свободе, желании развивать свои физические качества.

Осознание своей уникальности должно быть достигнуто не в форме решения частных задач, как это происходит традиционно, а путем свободного творческого поиска решения проблем, связанных с самопознанием и пониманием своего организма.



**Рис. 1 Мотивация к занятиям физической культурой у девушек**

На основе анализа научно-педагогической литературы, опросов и анкетирования учащихся 7-9 классов (юношей и девушек), с целью выявления доминирующих мотивирующих факторов на занятия физической культурой были выявлены основные группы мотивов и потребностей к занятиям физической культурой в школе: улучшение здоровья, двигательно-

деятельностные, соревновательные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессиональные, воспитательные, культурологические, статусные, и психолого-значимые.

Девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами ФК, которые не входят в учебную программу и требуют значительных финансовых вложений, которые учащиеся не могут себе позволить. Молодые люди предпочитают спортивные игры. Доминирующей мотивацией в занятиях ФК девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть – 47%. У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (36%).

Таким образом, основной акцент делается на мотивации, выявленной на уроках по физвоспитанию, и на активном использовании индивидуального подхода с учетом различных типов учащихся, отношения к физическому воспитанию, индивидуальных предпочтений, а также факторов, препятствующих учащимся старших классов заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации курса физической культуры, максимально соответствующего интересам учащихся.



**Рис.2 Мотивация к занятиям физической культурой у юношей**

Необходимо увеличить количество секций по видам спорта и количество физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью увеличения двигательной активности учащихся и заинтересованности их занятий спортом, применять виды инновационных технологий, позволяющих активизировать познавательную деятельность, заинтересовать предметом преподавания.

Важно отметить влияние на отношение к занятиям физической культурой факторов, связанных с возрастом, полом, индивидуальными чертами личности и др.

Предпочтения в выборе направленности занятий находят свое отражение в системе физического воспитания в школе и соответствуют потребностям учащихся.

**Перспективы дальнейших исследований.** С учетом этого педагогическая задача в области физического воспитания подросткового поколения должна состоять в том, чтобы создать такую рефлексивную среду, которая позволит учащимся осуществлять свободный и творческий поиск решений проблем, связанных с пониманием сущности здоровья, проводить самоанализ и вносить целесообразные коррекции в собственный образ жизни, а в конечном итоге познать свои соматические особенности и научиться управлению своим организмом.

**Выводы.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что у педагога на занятиях по физическому воспитанию появляется возможность раскрытия подросткам необходимой информации о них самих, ознакомить их со способами получения такой информации и помочь им в подборе индивидуального режима, который способствовал бы развитию организма.

Подводя итоги работы можно выделить следующие направления развития физического воспитания:

– формирование межведомственной системы комплексного сопровождения спортивной подготовки, включающей диагностические методики и научный анализ оценки показателей здоровья, физического развития, функциональной, технической, психической, тактической



подготовленности, в том числе методики восстановления и повышения резервного потенциала спортсмена, способствующие сохранению здоровья и повышению эффективности тренировочного процесса;

– развитие спортивной науки с учетом межведомственного принципа работы в целях опережающего научно-технологического и инновационного развития спорта высших достижений, спортивной подготовки и профессионального спорта;

– модернизация системы и разработка единых подходов к научно-методическому обеспечению физической подготовки с учетом тенденций развития мирового спорта, новых возможностей науки и цифровых технологий;

– развитие межведомственной интеграции в деятельности комплексных научных групп спортивных сборных команд с формированием научной системы дистанционного персонифицированного мониторинга, научно-методического анализа подготовленности и комплексного сопровождения спортсменов, а также комплектования комплексных научных групп специалистами по принципу узкой углубленной специализации в соответствии с направленностью подготовки спортсменов;

– а поэтапное введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в конечном итоге будет способствовать созданию еще более эффективной целостной системы физического воспитания, и в первую очередь эти задачи будут реализованы именно через систему учреждений спорта и образования.

### **Литература**

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.В., Параничева Т.М. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения // Школа здоровья. – 1996. – № 3. – С.32-39.

2. Айзман Р.И., Абаскалова Н.П. Медико-социальные и психологические аспекты формирования здоровья // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). Сборник научных трудов. – Липецк. 1996. – С.3-12.

3. Белякова Р.Н., Овчаров В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Научно-теоретическая конференция. Книга первая. – СПб. 1993. – 79с.

4. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания // Педагогика. – 1995. – № 4. – С.29-36.

5. Воронин Д.М. Методика оптимизации системы физического воспитания / Д.М. Воронин/ Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 52-5. - С. 118-126.

6. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

7. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореферат дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. – К., 2008.

8. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Гардарики. 2008. – 366с.

9. Развитие физической культуры и спорта в системе образования Ростовской области. [Электронный ресурс]: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27471/> Дата обращения: 22.02.2021.

10. <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> [Электронный ресурс]

## *Summary*

# **IMPLEMENTATION OF THE DOMINANT NEEDS OF THE GROWING GENERATION IN PHYSICAL EDUCATION**

*V. Borisyuk V. Mosezhny, I. Shumilova*

Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko, Rybnita

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the problems of physical education of the younger generation associated with the implementation of the dominant needs in the learning process on the basis of motivational activity in the course of studying physical culture.

**Keywords:** teenager, physical education, health, dominant needs, sports orientation.

УДК 796.344

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАДМИНТОНИСТОВ**

*Д.А. Волохов, Т.М. Федорова, А.А. Русина*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г.  
Орехово-Зуево

**Волохов Дмитрий Анатольевич** – ассистент кафедры физвоспитания Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево. E-mail: volohov28@mail.ru

**Volokhov Dmitry** - Assistant of the Department of Physical Education of the State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo. E-mail: volohov28@mail.ru

**Федорова Татьяна Михайловна** - ассистент кафедры физвоспитания Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево. E-mail: fedorova83@mail.ru

**Fedorova Tatyana** - Assistant of the Department of Physical Education of the State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo. E-mail: fedorova83@mail.ru

**Русина Алина Алексеевна** - ассистент кафедры физвоспитания Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево. E-mail: alinarusina92@gmail.com

**Rusina Alina** - Assistant of the Department of Physical Education of the State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo. E-mail: alinarusina92@gmail.com

**Аннотация.** Данная работа посвящена как физической подготовке бадминтониста в целом, так и отдельным ее составляющим физическим качествам. Рассматриваются силовая подготовка бадминтониста, развитие гибкости у бадминтонистов, развитие выносливости у бадминтонистов.

Описаны некоторые приемы комплексного развития физических качеств у бадминтонистов.

**Ключевые слова:** бадминтон, физическая подготовка, сила, скорость, гибкость, выносливость, передвижения.

Бадминтон чрезвычайно требовательный вид спорта. На элитном уровне от игроков часто требуется выступать на пределе скорости, ловкости, гибкости, выносливости и силы. Вдобавок ко всему, игроки должны поддерживать высокую концентрацию, чтобы соответствовать тактическим и ментальным требованиям борьбы со своими противниками [2, 3]. Различные потенциальные стрессы конкурентной игры значительны [1, 5]. Поэтому очень важно, чтобы каждый, кто занимается современной игрой, был знаком с физиологическими требованиями игры и с тем, как можно улучшить "бадминтонную физическую форму" [4].

Цель исследования: разработать методику фитнес-тренировки для бадминтонистов спортивного резерва.

Бадминтон сложный вид спорта, и это создает большие проблемы для игроков и тренеров всех уровней. Тренировка перемещений - это серия сложных движений, выполняемых с использованием модели движения, которая уникальна по сравнению с любым другим видом спорта. Длина передвижения часто бывает короткой (в среднем для элитных игроков составляет около 6-8 секунд) и, следовательно, выполняется с очень высокой интенсивностью. Однако игроки также должны быть готовы к длительным перемещениям. Перемещения чередуются с короткими периодами отдыха (типичная продолжительность около 15 секунд), которые позволяют частично восстановиться [8].

Соревновательные матчи могут длиться не менее 45 минут. Таким образом, бадминтон - это сочетание скорости (анаэробная тренировка) в передвижениях и выносливости (аэробная тренировка), позволяющее прилагать устойчивые усилия и способствующее восстановлению между

перемещениями. Также требуется большая сила, мощь, ловкость и гибкость. Все эти компоненты должны составлять часть фитнес-тренировки игрока. Кроме того, разработка тактико-технических элементов, конечно, также жизненно важна. При всех этих видах тренировок необходимо понимание общих принципов фитнес-тренировки.

Общие принципы фитнес-тренировок. Специфика обучения относится к тому, является ли обучение релевантным. Соответствующая силовая тренировка для бадминтона имитирует некоторые движения, которые испытываются на корте. Примером может служить использование выпадов для развития силы. Поскольку это движение важно для бадминтона, тренировки с выпадами очень специфичны и поэтому более эффективны, чем общие тренировки на технику. Специфика распространяется на все области фитнес-тренировок. Знание типичной длины перемещения и длины восстановления должно быть использовано при разработке конкретной тренировки. Если бы игроки когда-либо тренировались только в течение 30 секунд или более, этот тип тренировок можно было бы считать неспецифичным, потому что большинство перемещений намного короче этого. Человеческое тело удивительно легко приспосабливается, но оно может адаптироваться только в ответ на стрессы, которым оно подвергается [6].

Цель хорошей тренировки состоит в том, чтобы погрузить игрока в ситуации, когда физические кондиции постепенно расширяются. Постепенно в течение нескольких недель тренировка, которая казалась тяжелой, станет легче, и расстояние или интенсивность (то есть скорость) должны быть увеличены, чтобы программа тренировок продолжала быть эффективной в повышении уровня физической формы. С опытом обучение должно "прогрессировать". В фитнес-тренировках это означает, что стимул к улучшению физической формы медленно увеличивается, так как фитнес постепенно улучшается от одной стадии к другой. Прогресс - это важнейший элемент успешной программы обучения. Пример - сборы для улучшения аэробной подготовленности (низкий начальный уровень подготовленности).

Один сеанс в неделю. 1-3 неделя. 20 минут непрерывной пробежки в легком темпе. Цель: завершить бег без остановки. 4-6 неделя 30-минут непрерывной пробежки в легком темпе. Цель: как и выше (но 30 минут). Недели 7-9 - 25 минут бега в умеренном темпе. Цель: тот же маршрут, что и на 4-6 неделе, но в более быстром темпе. Недели 10-12 35 минут непрерывного бега в том же темпе, что и на 7-9 неделе. Этот план показывает прогрессию как по продолжительности, так и по интенсивности упражнения. Только когда программа обучения может включать прогресс в той или иной форме, могут быть очевидны истинные улучшения. Однако прогрессия должна быть постепенной. Чрезмерное увеличение требований к тренировкам приведет к чрезмерной усталости и увеличит риск травм. В конечном счете это будет контрпродуктивно.

Вариативная тренировка должна быть разнообразной, чтобы повысить уровень как физического, так и психологического развития. Существует ряд общих физических требований к бадминтонисту. Например, скорость, сила, выносливость, гибкость. Хотя все это должно отрабатываться специально, но, также полезно, если идет общее развитие этих компонентов. Некоторые игроки любят бегать на выносливость, но чрезмерное использование травм может быть результатом отсутствия вариативности в тренировках. Было бы предпочтительнее, если бы работа на выносливость могла выполняться с использованием целого ряда тренировочных видов деятельности (например, плавание, езда на велосипеде, бег и другие виды спорта). Технически, если определенный навык развит с помощью ряда упражнений, то есть большая вероятность, что он может быть применен к новым, неожиданным ситуациям. Если игроку нужно увеличить скорость движения, то это должно быть достигнуто во многих различных обстоятельствах на корте и вне его. Очевидно, что скорость на корте жизненно важна для спорта, но общее развитие скорости вне корта также перенесется на корт, если техника движения хороша [7].

Тип тренировки, используемый бадминтонистами, как правило, связан со стандартом игрока. Для молодых игроков с менее развитым уровнем мастерства большая часть тренировок, скорее всего, будет посвящена играм. Спортсменам с более высоким уровнем мастерства стоит использовать много видов тренировок, которые помогут соревновательной деятельности. Проще говоря, обучение бадминтону можно изначально разделить на работу на корте и вне корта. Работа на корте означает тренировку с бадминтонными движениями с ракеткой и обычно (хотя и не всегда) челночным типом. Работа вне корта - это, как правило, дополнительная работа, направленная на улучшение какого-то конкретного аспекта физической подготовки. После начального раздела разминки и разминки цель этого раздела состоит в том, чтобы описать типы тренировок, в то время как более поздний раздел даст примеры того, как эти методы могут быть использованы для повышения уровня физической подготовки. Любое упражнение - это значительный стресс для человеческого организма, и организму нужно дать время адаптироваться к упражнениям, а также восстановиться после них.

Разминка имеет психологические и физиологические цели. Во - первых, она должна включать в себя динамические движения, способствующие повышению температуры тела. Первоначально это достигается общей активностью, такой как легкий бег трусцой в течение примерно пяти минут. Во - вторых, должна включать растяжку, которая поможет подготовить мышцы к предстоящим нагрузкам. После пробежки следует выполнить растяжку. Растяжка в разминке должна включать в себя динамическую работу на гибкость, то есть движения по всей амплитуде. Наконец, разминка имеет психологические преимущества, так как она должна позволить игроку мысленно подготовиться к последующей тренировке или соревнованию.

Игры почти всегда будут иметь некоторую пользу для физической подготовки, а также очевидные технические и тактические преимущества. Но следует понимать, что единоличное использование игр не будет эффективным в развитии конкретного физического качества. Довольно большая часть



тренировок должна быть сосредоточена на играх, особенно за несколько недель до соревнований. Поскольку игра с тенью не связана с результатом удара, процедуры движения теней часто используются для работы ног или физической подготовки.

Пример для повышения скорости передвижения (подходит для всех уровней). Игроки должны передвигаться по корту в течение десяти секунд с максимальной скоростью. Затем следует примерно 40-50 секунд восстановления. Эту процедуру можно повторять в течение 10-20 минут. Мульти-подача начинается со множества челночных передвижений и партнеров, готовых ударить или бросить волан игроку. Как и игра с тенью, мульти игра может быть использована для развития разных физических качеств.

Сеанс мульти игры для одиночных игроков. Условные игры могут использоваться для того, чтобы подчеркнуть определенные аспекты, над которыми необходимо работать в процессе обучения. Например, для повышения уровня выносливости на корте длину перемещений можно искусственно удлинить, заставив игроков сделать по 10 ударов каждого, прежде чем разыграть очко обычным способом. Это может быть эффективным способом повышения специфической выносливости бадминтониста и последовательности исполнения ударов.

Условные упражнения. Это любое упражнение с определенной целью, использующее качества, которые еще не проработаны. Такие упражнения были бы более специфичны, чем теневая игра или работа с несколькими партнерами, но менее специфичны, чем условная игра, упомянутая выше. Пример для повышения скорости передвижения в одиночной игре. Один игрок играет в передвижения против двух игроков на другой стороне сетки. Два игрока обычно занимают половину корта, играя "бок о бок". Один игрок будет вынужден двигаться быстрее. Такая сессия с тремя игроками может включать в себя ротацию игроков, играющих в одиночку против пары.

Силовые тренировки. Целью силовых тренировок обычно является увеличение мышечной силы. Чтобы добиться увеличения силы, определенные мышцы должны выполнять движения, работая против сопротивления. Силовая тренировка - это навык, и, как и все навыки, развитие оптимальной силы для игрока может занять очень много времени (часто это вопрос лет). Игроки должны начать с легких утяжелений, чтобы они более четко смогли выполнять необходимые движения. Как только движение освоено (это может занять не менее 8-10 сеансов), сопротивление может быть увеличено, чтобы начать реальное развитие силы. Достаточная сила имеет жизненно важное значение для многих аспектов успешной игры в бадминтон.

Сильный игрок, скорее всего, будет двигаться быстрее и мощнее, а также, скорее всего, ударит сильнее. Эффективная силовая тренировка приведет к тому, что игрок будет лучше контролировать свои движения. Силовые тренировки также очень эффективны в преодолении дисбаланса в мышечной силе. Бадминтон - асимметричный вид спорта, и это может привести к неравной мышечной силе с разных сторон. Такие дисбалансы не редкость и могут привести к дисбалансу в движениях, а затем привести к травмам. Хорошая мышечная сила также поможет защитить суставы и, таким образом, снизить риск травм. Одна из распространенных проблем, связанных с силовыми тренировками, заключается в том, что они вызывают чрезмерное увеличение мышечной массы. Но, это крайне маловероятно, если игрок выполняет хорошо продуманную программу тренировок.

Аэробная тренировка. Цель аэробной тренировки состоит в развитии способности транспортировать кислород и энергию. Аэробная активность - это любое упражнение, которое значительно повышает частоту сердечных сокращений в течении продолжительных периодов времени. Бадминтон сам по себе является анаэробной активностью, но использование игр в качестве аэробной тренировки вполне приемлемо. Однако аэробные тренировки лучше следует проводить вне корта. Любая деятельность, которая использует большие мышцы (например, ноги, руки), поможет аэробной подготовке при

условии, что общая продолжительность упражнений превышает около 20 минут. Подходящие виды активного отдыха включают бег, плавание, езду на велосипеде и т.д. Аэробные упражнения включают сердце и легкие, транспортирующие кислород и пищевую энергию к работающим мышцам. Они способствуют восстановлению после физических упражнений, а также восстанавливают запасы мышечной энергии для следующего периода активности. Игрок с хорошей аэробной подготовкой сможет играть с очень большой мощностью, не уставая так, как менее приспособленный противник. Как только игрок устанет, ошибки станут более частыми, и, как следствие, аэробная тренировка, вероятно, будет тесно связана с успехом в длинных играх. Хорошая аэробная подготовка также означает, что игрок может проводить больше тренировок в течение более длительных периодов времени. Общая проблема тренировки на выносливость заключается в том, что она может привести к замедлению игрока. Это связано с тем, что непрерывная тренировка на выносливость обычно выполняется с довольно низкой интенсивностью (то есть со скоростью, которую можно продолжать в течение 30 минут). Большое количество непрерывных тренировок на выносливость, безусловно, может отвлечь внимание от скорости и ловкости, но соответствующая тренировка на выносливость должна включать в себя целый ряд видов деятельности и интенсивности тренировок и не должна приводить к снижению скорости движения.

**Тренировка скорости и ловкости** Скорость и ловкость довольно тесно связаны с силой. Скорость, в частности, обычно улучшается, когда сила и мощность увеличиваются. И скорость, и ловкость жизненно важны для игры в бадминтон. Успешный игрок должен двигаться быстро, когда это необходимо, но изменения в направлении одинаково важны в игре из-за характера движений, необходимых в передвижениях. В то время как некоторые люди кажутся от природы быстрыми и ловкими, эти навыки можно приобрести в ходе тренировок. Важно помнить, что скорость и ловкость не улучшатся, если

игрок тренируется в состоянии усталости. Скорость и ловкость нужно тренировать, когда игрок относительно свеж, но после хорошей разминки.

Тренировка гибкости. Это очень важное для нашего вида спорта физическое качество, и хорошая гибкость является одновременно необходимым условием успеха в этом виде спорта, но также связана с уменьшением риска получения травмы.

Тренировка гибкости включает в себя растяжку сустава во всем диапазоне его движений. Это можно выполнять с помощью медленных движений, где растяжка проводится в течение периода времени до 30 секунд. Этот вид растяжки ("статический") выполняется на пределе диапазона движения мышцы. Кроме того, гибкость также может быть выполнена с помощью динамических движений. Оба этих типа тренировки гибкости должны быть включены в регулярный график тренировок каждого игрока.

Круговая тренировка-это общий термин, используемый для описания тренировок, в которых различные упражнения выполняются с высокой интенсивностью в течение довольно коротких периодов времени, за которыми следуют довольно короткие периоды отдыха. Круговая тренировка отлично подходит для занятий бадминтоном, так как ее можно использовать для увеличения мышечной силы, выносливости и аэробной подготовки. Круговая тренировка может быть выполнена с использованием силовых упражнений или с использованием собственного веса тела для создания сопротивления. Типичная продолжительность работы составляет 30 секунд, с промежуточным периодом отдыха 30 секунд. С помощью целого ряда упражнений (прыжки, спринты, упражнения на корте, гири, приседания, отжимания) можно выполнять большое количество активностей одну за другой, образуя целую тренировку, которая длится около 20 минут или более.

**Выводы.** Физическая подготовка бадминтониста представляет собой очень сложную систему развития всех необходимых физических качеств. Разумное построение тренировочного процесса позволяет достигнуть оптимального уровня развития каждого выбранного физического качества.

Важным элементом физической подготовки бадминтониста является соотношение между собой разных физических качеств.

### Литература

1. Воронин Д.М. Динамика морфологических показателей конькобежцев различного уровня / М.В. Баканов, Д.М. Воронин, А.Ю. Титлов // Теория и практика физической культуры. – Т.11. – 2019. – С.77-80

2. Воронин Д.М. Корреляционные взаимосвязи между антропометрическими данными и уровнем физического развития у студентов педагогического профиля / Д. М. Воронин, К. Корнеева - Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №1. – 2017. – С. 47-52.

3. Жесткова Ю.К., Шарифуллина С.Р. Комплекс упражнений для повышения специальной физической подготовленности юных бадминтонистов 11-12 лет // Известия ВГПУ. 2017. №5 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-uprazhneniy-dlya-povysheniya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-badmintonistov-11-12-let>.

4. Кадетова Н.В., Пасикова М.В. Проблема управления тренировочным процессом в спортивных играх (на примере игры в бадминтон) // МНКО. 2015. №2 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-upravleniya-trenirovochnym-protsessom-v-sportivnyh-igrah-na-primere-igry-v-badminton>.

5. Ларионов В.А., Трофимов С.А., Хартович Б.Е. Развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся бадминтоном // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-sportsmenov-zanimayuschih-sya-badmintonom>.

6. Сулеева К.М., Бабушкин Г.Д. Интеграция физической и технической подготовки бадминтонистов // ОНВ. 2015. №3 (139). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-fizicheskoy-i-tehnicheskoy-podgotovki-badmintonistov>.

7. Физическая культура. Бадминтон: особенности общей физической подготовки [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Е.Б. Коломейцева; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 102 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-badminton.pdf>.

8. Физическая подготовка бадминтониста: Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Лобачевского, 2017. – 23 с.

### *Summary*

## **PHYSICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS**

*D. Volokhov, T. Fedorova, A. Rusina*

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo

**Annotation.** This work is devoted to both the physical training of a badminton player as a whole, and its individual components of physical qualities. The strength training of a badminton player, the development of flexibility in badminton players, the development of endurance in badminton players are considered. Some techniques of complex development of physical qualities in badminton players are described.

**Keywords:** badminton, physical fitness, strength, speed, flexibility, endurance, movement.

УДК 371.1.07

## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

*Д.М. Воронин<sup>1</sup>, Е.Г. Воронина<sup>1</sup>, О.М. Чиханова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево

<sup>2</sup>Муниципальное образовательное учреждение Лицей г. Орехово-Зуево

**Воронин Денис Михайлович** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан биолого-химического факультета, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Voronin Denis** - dean of the faculty of biology and chemistry of Moscow Regional Institution of High Education «University for Humanities and Technologies», candidate of science in physical education and sport, associate professor, Orekhovo-Zuevo. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Воронина Екатерина Геннадиевна** – тьютор Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников, преподаватель Промышленно-экономического колледжа Государственного гуманитарно-технологического университета. E-mail: [m-kate-g@yandex.ru](mailto:m-kate-g@yandex.ru)

**Voronina Ekaterina** - tutor of the Center for Continuous Improvement of Professional Skills of Teachers, teacher of the Industrial and Economic College of the State Humanitarian and Technological University. E-mail: [m-kate-g@yandex.ru](mailto:m-kate-g@yandex.ru)

**Чиханова Ольга Михайловна** – директор Муниципального образовательного учреждения Лицей г. Орехово-Зуево. E-mail: sco9@yandex.ru

**Chighanova Olga** - Director of the Municipal educational institution Lyceum Orekhovo-Zuyevo. E-mail: sco9@yandex.ru

**Аннотация.** Данная работа посвящена применению цифровых инструментов в процессе управления образовательной организацией. Описаны инструменты, используемые для непосредственно управления образовательной организацией, так и для реализации образовательной и воспитательной деятельности образовательной организации. Особенное внимание обращено на процессы управленческого планирования и формированию базы образовательного и воспитательного контента, учитывая их разработку и размещение в сети.

**Ключевые слова:** цифровые инструменты, управление, цифровизация, образовательный контент, разработка, планирование.

**Актуальность.** На данный момент множество факторов вынуждают образовательные организации обращаться за помощью в оптимизации деятельности к цифровым инструментам [1]. Пандемия COVID19 наложила существенный отпечаток на организацию деятельности образовательных организаций [11]. Кроме пандемии движущим фактором выступает Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года", в котором четко указаны такие приоритеты: ускорение технологического развития; увеличение количества организаций, осуществляющих технологические инновации, до 50 % от общего числа; обеспечение ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере; вхождение России в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования [10].

Работа в условиях цифровизации требует кардинальной перестройки деятельности образовательной организации, цифровизации не только процессов обучения и воспитания, но и всех управленческих процессов [8. 9]. Необходимо применение новых цифровых инструментов управления, новых инструментов для удаленной командной работы [7]. Работ, которые описывают алгоритм применения управленческих инструментов именно для



управления образовательными организациями очень мало [1, 4], мы ставим перед собой задачу пилотного рассмотрения таких цифровых инструментов.

Анализируя работы в области управления персоналом и проектами можно выделить отдельные инструменты, которые будут также эффективны в управлении образовательной организацией.

Битрикс 24 является большой отечественной разработкой, которая оснащена CRM с телефонией, может выступать в роли системы управления задачами. Битрикс 24 поддерживает Kanban, диаграммы Ганта, имеет качественно разработанную фильтрацию в задачах. Основным плюсом является то, что Битрикс 24 почти полностью онлайн-сервис, есть широкие возможности по изменению интерфейса по своему усмотрению. К минусам относится то, что десктопные приложения поддерживают не все функции, и сама оболочка является сложной в использовании [5].

Microsoft Project самая известная программа, недавно получившая онлайн-версию. Очень популярен, является синонимом диаграммы Ганта. Позволяет планировать проекты, управлять ресурсами, создавать гибкие сценарии, следить за дедлайнами и прогрессом. Отлично интегрируется с Microsoft Office последних версий и SharePoint. Основной плюс — это интеграция с другими программами Microsoft Office, а также возможность моделировать варианты решения задач. Основным минусом являются затраты очень больших объемов времени на освоение и внедрение в организацию [6].

Trello это популяризатор kanban-доски, очень интуитивен и прост, позволяет выставлять приоритеты и интегрироваться с другими сервисами. Простота компенсируется гибкостью работы с системой. Здесь планируют задачи, распределяют по этапам и общаются с коллегами. Главный плюс — возможность быстро и просто увидеть проекта и визуально оценить степень готовности, также характеризуется лёгким запуском проектов [6].

Проблема состоит в отсутствии конкретных решений в формировании системы управления образовательной организации: управлением персоналом, управлением проектами, управлением коммуникацией, сбором, обработкой и

интерпретацией информации, управлением образовательной системой и ее наполнением [2, 3]. Особо остро этот вопрос стоит на уровне основного общего образования.

**Цель исследования:** провести пилотное исследование цифровых инструментов, которые целесообразно использовать для управления в образовательной организации общего образования.

Начнем с цифровых инструментов, которые целесообразно использовать для построения управленческих процессов в образовательной организации. Битрикс 24 является отечественным программным продуктом, к тому же с богатым функционалом и является не дорогим в использовании. Но, к сожалению, его будет явно недостаточно, для управления проектами дополнительно целесообразно будет использовать Яндекс Трекер - задачи подразделений группируются по очередям, где есть гибкая настройка параметров задачи в зависимости от потребностей, дашборды позволяют руководителю собрать в одном месте всю информацию о работе сотрудников и о статусе проекта, доступен учет времени, затраченного на каждую задачу. Плюсом является наличие шаблонов с описанием типовых задач и перечнем необходимых документов, что упрощает составление технических заданий.

Дополнительными элементами для осуществления управлением коммуникацией предлагаем использовать средства видеоконференцсвязи:

Zoom Meetings – пользователи бесплатно могут проводить видеоконференции до 100 участников, которые ограничены 40 минутами. Приложение позволяет участникам присоединяться через Интернет, специальные приложения, расширения браузера и мобильные устройства с помощью приложений iPhone и Android. Можно записывать видео или аудио локально и делиться изображением экрана с другими участниками конференции [1].

Skype - подходит для видеоконференций для небольших групп до 50 человек, на практике при присоединении более 15 человек начинает сильно подвисать.

Jitsi - это бесплатный проект, следует отметить теоретически «неограниченное» количество участников сервиса, но исходя из практики, присоединение более 35 человек к видеоконференции вызывает перегрузку системы, и она начинает подвисать. Возможно совместное использование экрана и чат.

Кроме этого целесообразно для командной работы использовать Google Forms, Padlet, Miro, для получения данных опросов Mentimeter, Kahoot, Survey.

Для размещения образовательного контента наиболее часто используется система управления образовательным процессом Moodle, большим недостатком которой является возможность размещения образовательного контента не очень больших объемов. В этом случае необходимо для размещения объемного образовательного и воспитательного контента использовать сторонние платформы.

Начнем с рекомендации по записи видеоконтента. Jing - снимает видео и делает скриншоты, можно добавлять текст, стрелки или прямоугольники для выделения нужного контента, записывать звук, результаты записи можно выгружать на Screencast.com, Flickr, Twitter и прочие веб сервисы.

Windows Media Encoder представляет собой приложение для захвата аудио и видео контента с многоканальным качественным звуком, поддерживает HD.

Качественным продуктом является iSpring, который даст Вам возможность записи качественного ролика прямо из Microsoft Power Point, с возможностью демонстрации презентации, обработкой и наложением видео и аудио дорожек [1].

Следующим этапом в подготовке мультимедийного контента является его обработка, для этого мы рекомендуем следующие программы:

Shotcut - редактор, который имеет гибкий, интуитивный интерфейс и обширную поддержку форматов видео, также доступны варианты переходов, комбинируемые фильтры и экспорт не только в заданный формат, но и под конкретное устройство.

Movie Maker - простое, но функциональное приложение для монтажа, с которым можно легко объединить несколько видео, отредактировать их и добавить различные эффекты. Приложение предлагает целый набор фильтров, переходов и музыки, а также позволяет изменять скорость воспроизведения и применять к видео эффект размытия.

Фотографии – стандартная программа в Windows 10, при этом владеет богатым функционалом спецэффектов, вставок текста, рисунков, фото, аудио и видеомонтажа.

Также очень важным этапом является размещение видеоконтента и выбор платформы для его размещения. Для размещения удобен YouTube, где можно разместить любое видео при условии соблюдения авторских прав, с учетом цензуры по контенту. Яндекс Эфир - видео размещается бесплатно, но есть цензура по контенту и авторским правам. Не стоит также забывать про возможности бесплатного размещения видео Вконтакте, Одноклассниках, Видео мейле, Фейсбуке. Также популярным российским видеохостингом является RuTube, имеющий большие возможности, для размещения обучающего видео.

**Выводы.** В результате пилотного исследования были определены цифровые инструменты, которые рекомендуются для использования при управлении образовательной организации, для: управления коммуникацией, управления персоналом, управления процессами, управления проектами. Также рассмотрены цифровые инструменты для организации образовательной и воспитательной работы в образовательной организации: база управления образовательной средой, инструменты записи контента, его обработки и размещения в сети. Представленные цифровые инструменты позволяют значительно оптимизировать деятельность управленца в организациях основного общего образования.

## Литература

1. Воронин Д.М. Как повлиял дистанционный формат образования на его качество / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №3. – 2020. – С. 7-14.
2. Воронин Д.М. Критерии эффективности современной образовательной организации как основа оценки и повышения качества образования / Д.М. Воронин, О.С. Мишина, О.А. Завальцева // Перспективы науки и образования, №5 (35) - 2018. – С. 18 – 26.
3. Воронин Д.М. Опыт реализации смешанного обучения с элементами проектной деятельности в педагогической магистратуре на примере подготовки учителей биологии // Д.М. Воронин, Г.В. Егорова, О.В. Хотулёва // Перспективы науки и образования, №2 (38) - 2019. – С. 155 – 167.
4. Масленников В.В., Ляндау Ю.В., Калинина И.А. Формирование системы цифрового управления организацией // Вестник РЭА им. Г.В. Плеханова. 2019. №6 (108). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sistemy-tsifrovogo-upravleniya-organizatsiey> (дата обращения: 07.01.2021).
5. Северная Е. 20 систем управления проектами, обзор 100 фишек [Электронный ресурс] URL: <https://habr.com/ru/company/yougile/blog/489754/> (дата обращения: 7.01.2021)
6. Чигирев Р. 10 инструментов для управления проектами: эффективность, постановка задач и общение [Электронный ресурс] URL: [https://skillbox.ru/media/management/10\\_instrumentov\\_dlya\\_pm/](https://skillbox.ru/media/management/10_instrumentov_dlya_pm/) (дата обращения: 7.01.2021)
7. Цифровая трансформация в менеджменте [Электронный ресурс] URL: <https://www.comindware.com/ru/blog> (дата обращения: 7.01.2021)
8. Яворский Н.К. Цифровые технологии в системе управления персоналом / Н. К. Яворский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 19 (309). — С. 260-262. — URL: <https://moluch.ru/archive/309/69896/> (дата обращения: 07.01.2021).

9. Voronin D.M., Chaychenko M.F., Voronina E.G. Model for implementing project-based learning at a regional university / EDP Science, France. – 2020. - №4.

10. Voronin D.M., Saienko V.G., Tolchieva H.V. Digital Transformation of Pedagogical Education at the University. International Scientific Conference “Digitalization of Education: History, Trends and Prospects” (DETP 2020). Atlantis Press. 760-766. SN 2352-5398. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200509.135>

11. Voronin D.M., Zavaltseva O.A., Khotuleva O.V. Blended learning in the master's program / EDP Science, France. – 2020. - №4.

### *Summary*

## **DIGITALIZATION OF EDUCATIONAL ORGANIZATION MANAGEMENT**

*D. Voronin<sup>1</sup>, E. Voronina<sup>1</sup>, O. Chikhanova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo

<sup>2</sup>Municipal educational institution Lyceum of Orekhovo-Zuyevo

**Abstract.** This work is devoted to the use of digital tools in the process of managing an educational organization. The article describes the tools used for the direct management of an educational organization, as well as for the implementation of educational activities. Special attention is paid to the processes of management planning and the formation of the base of educational content, taking into account their development and placement on the network.

**Keywords:** digital tools, management, digitalization, educational content, development, planning.

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА  
(НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И БЕГА НА ДЛИННЫЕ  
ДИСТАНЦИИ) В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Н.С. Кацебин, И.В. Мосин, И.Н. Мосина, М.Н. Есаулов*

**Кацебин Николай Сергеевич** - старший преподаватель кафедры физического воспитания НИЯУ (МИФИ), Москва, Россия. E-mail: katsebin@gmail.com

**Katsebin Nikolai** - Senior Lecturer, Department of Physical Education, National Nuclear University (MEPhI), Moscow, Russia. E-mail: katsebin@gmail.com

**Мосин Игорь Васильевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания НИЯУ (МИФИ), Москва, Россия. E-mail: mosin59@mail.ru

**Mosin Igor** - candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of physical education of National Nuclear Research University, Moscow, Russia. E-mail: mosin59@mail.ru

**Мосина Ирина Николаевна** - преподаватель кафедры физического воспитания НИЯУ (МИФИ), Москва, Россия. E-mail: trenermosina@yandex.ru

**Mosina Irina** - lecturer of the Department of physical education, national research National Nuclear Research University, Moscow, Russia. E-mail: trenermosina@yandex.ru

**Есаулов Михаил Николаевич** - кандидат технических наук, доцент, зам. зав. кафедры физического воспитания НИЯУ (МИФИ) Москва, Россия. Email: mesaulov@mail.ru 91

**Esaulov Mikhail** - candidate of technical Sciences, associate Professor, Department of physical education, National Nuclear Research University, Moscow, Russia. E-mail: mesaulov@mail.ru

**Аннотация:** данная работа посвящена особенностям подготовки студентов циклических видов спорта на примере лыжных гонок и бега на длинные дистанции, на занятиях физической культуры в условиях технического вуза. Разработана методика применения лыжероллеров на занятиях со студента в период бесснежья. Проведен анализ эффективности использования бега (кросс) по сильно пересеченной местности, для развития сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, что наиболее важно для студентов циклических видов спорта, так как позволяет выполнить контрольные нормативы и успешно выступать на студенческих соревнованиях и по лыжным гонкам, и в беге на длинные дистанции (пробеги, кроссы), в режиме учебной нагрузки.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, лыжероллеры, кросс, сильнопересеченная местность, новизна, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат

**Постановка проблемы:** Основная задача физического воспитания студентов, состоит в сохранении и укреплении здоровья, в содействии правильному формированию и всестороннему развитию организма в повышении физической его подготовленности. В нашем учебном заведении, отделение циклических видов спорта занимает особое положение, в нем занимаются студенты имеющие уже начальную базу подготовки так и новички, как в лыжных гонках, так и беге (кросс). Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции и лыжных гонках, неотъемлемая составная часть учебной программы по физическому воспитанию. Поэтому подготовка студентов к сдаче тестов на выносливость, а также для участия в соревнованиях возможна при хорошей подготовленности учащихся. Практика показывает, что этого можно достичь при условии, если занятия носят выраженный тренировочный характер. Рациональное построение учебного процесса на выносливость, в условиях технического вуза, позволит подвести



организм студента к уровню оптимальной работоспособности, что в свою очередь обеспечит наиболее эффективную подготовленность.

**Анализ последних публикаций.** Автор [5] считает, что в основу успешной сдачи нормативов на выносливость должно лечь комплексное использование всех средств тренировки. Наиболее эффективными средствами формирования общей выносливости он считает длинный бег и кроссы с различной интенсивностью, авторы [10] предполагают, что самым эффективным средством для развития выносливости у студентов является ходьба на лыжах. На данный момент существует распространенная точка зрения, что для повышения общей выносливости необходимо использовать слабоинтенсивные продолжительные нагрузки, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарата. На данный момент авторы рассматривают вопрос подготовки студентов в гуманитарных вузах, без учета специфики обучения студентов технического вуза. Поэтому, проблема организации занятий со студентами циклических видов спорта в техническом вузе, весьма значима и недостаточна решена, и мало описана.

**Актуальность.** На ряду, с воспитанием основных физических качеств [1, 2, 5], формирования здорового образа жизни, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом является наиболее актуальной [3]. Задача вуза искать эффективные средства и методы для развития выносливости студентов [6, 7]. Применение концентрированной нагрузки у студентов для развития выносливости, с применением небольшого количества средств (мишени) [4], позволит увеличить результативность тренировочной работы, при ограниченной часовой учебной нагрузки. Использование методики концентрированной нагрузки [7], в процессе обучения, в группе циклических видов спорта, в условиях технического вуза, в данный момент, является наиболее актуальным, так как решает все эти задачи [9]. Особенностью экспериментальной методики является применение ограниченного количества тренировочных средств [10], которые эффективно

развивают выносливость (бег в гору, использование лыжероллеров в беснежье [8], кросс по сильнопересеченной местности) [11]. Показано положительное влияние экспериментальной методики на физическое состояние студентов циклических видов спорта, что подтверждается достоверным повышением функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Положительное влияние концентрированной тренировочной нагрузки на организм человека установлено многими исследователями [6]. Однако вопросы, связанные с применением данных упражнений в рамках академических занятий физической культурой со студентами группы циклических видов спорта, требуют дальнейшего изучения и уточнения. Применение данной методики позволит существенно расширить эффективность средств и методов в повышении уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также позволит выполнить контрольные нормативы и успешно выступать на студенческих соревнованиях.

**Цель исследования:** повышение уровня проявления выносливости у студентов вуза, путем использования концентрированной тренировочной нагрузки с локомоторной направленностью.

**Задачи исследования:**

- улучшить результаты сдачи контрольных нормативов на выносливость
- повысить эффективность работы систем кровообращения и внешнего дыхания при выполнении физических упражнений на выносливость.

**Организация и методы исследования.** Занятия со студентами циклических видов спорта проводили на базе парка Коломенское, здесь присутствует асфальтированная трасса рис 1, а также сильнопересеченная местность с крутыми длинными подъемами рис.2. Что наиболее важно при организации занятий со студентами при ограниченном времени. Занятия проводились в режиме учебного занятия.



**Рис.1 Условия проведения занятий**

**Методика обучения при использовании концентрированной нагрузки.** Для эксперимента мы разделили студентов на две группы. Одна выполняла нагрузку с применением лыжной подготовки, вторая группа использовала кроссовую подготовку.

Студенты первой группы (9 человек) выполняли нагрузку на лыжероллерах с пульсом не превышающем 160 уд/м. (8-12 км + 3-4x1000 м (3,20-3,50+прыжки в гору 3-5+100-300м). Студенты второй группы (9 человек) выполняли нагрузку в беге по сильнопересеченной местности на пульсе не превышающем 160 уд/м. (6-10 км + 3x1000м(3,20-3,50) + прыжки в гору 3-5+100-300м). Занятия проводили дважды в неделю в течение семестра, и одна тренировка выполнялась самостоятельно в виде восстановительного кросса. В конце тренировочной нагрузки обе группы выполняли прыжки в гору. Девушки выполняли нагрузку на 10-15% меньше, как по объему, так и по интенсивности

Каждая группа получала задание на тренировку с учетом индивидуальных особенностей развития организма студента, контроль осуществляли пульсометрами (Polaris), поэтому каждый студент мог контролировать свое состояние по пульсу.

Таблица 1. Результаты исследования

№	Ф И О	Втягивающий этап (сентябрь)	Развивающий этап (октябрь- ноябрь)	Реализационный этап (декабрь- январь)	Среднее значение
Лыжероллеры		<b>1 тест:</b> 2км(д), 3км (м) ЧСС,АД	<b>2 тест:</b> 2км(д), 3км (м) ЧСС,АД	<b>3 тест:</b> 2км(д), 3км (м) ЧСС,АД	
1	Мин-ов	11,30/140 140/115	11,17/135 135/110	10,57/120 130/105	-33с
2	Ворн-ов	11,43/145 145/120	11,26/138 137/115	11,05/124 133/111	-38с
3	Васе-ва	9,50/146 148/125	9,38/140 135/120	9,17/135 125/110	-33с
4	Гев-ов	11,38/150 145/118	11,17/143 138/113	10,50/135 127/105	-32с
5	Про-ва	10,05/148 146/122	9,45/140 138/118	9,23/134 130/110	-42с
6	Бек-ов	11,45/146 148/122	11,28/136 138/116	11,06/124 128/107	-39с
7	Пет-ов	12,03/150 146/126	11,47/142 137/118	11,23/134 128/110	-40с
8	Ожи-ев	11,34/140 145/123	11,17/132 136/118	10,53/125 128/110	-41с
9	Мор-ва	10,18/150 145/125	9,55/143 137/117	9,32/136 125/110	-46с
Кросс					
1	Мер-ов	11,40/145 145/125	11,48/136 136/118	10,40/127 125/110	-60с
2	Иб-ев	11,57/150 150/130	12,03/143 140/120	10,43/132 130/110	-114с
3	Про-ина	10,20/145 145/125	10,23/137 136/115	9,17/127 125/110	-63с
4	Фин-ер	11,30/146 140/125	11,33/135 135\115	10,53/127 120/105	37с
5	Кру-ов	11,45/150 146/126	11,44/142 135/115	10,51/133 125/106	-54с
6	Шлю-ева	10,34/148 148/128	10,30/140 136/116	9,51/133 125/105	-43с
7	Ива-на	10,28/145 145/125	10,23/136 135/125	9,41/124 120/105	-53с
8	Чу-ва	10,33/145 150/130	10,38/134 140/120	9,49/125 130/110	-44с
9	Три-ов	12,00/148 145/128	11,58/137 135/118	10,43/126 125/110	-117с

Подготовку мы разделили на 3 этапа, Втягивающий, Развивающий, Реализационный.

На первом этапе студенты выполняли малоинтенсивную работу на пульсе до 140 уд/мин, в течении 4 недель (сентябрь). (8км +5-6x500м (1,45-2,00) + прыжки 3x100м) На втором этапе нагрузка значительно увеличилась, как по объему, так и по интенсивности и пульс до 160 уд/мин (октябрь-ноябрь). (8-12 км + 3-4x1000м(3,20-3,350) прыжки в гору 5x300м) При этом в середине октября студенты принимают участие в соревнованиях по кроссу.

Третий этап соревновательный (декабрь-январь), где студенты принимают участие в соревнованиях, как по легкой атлетике, так в лыжных гонках (при условии снега).

Перед началом эксперимента все студенты прошли медобследование, противопоказаний для занятий не выявили, контрольное тестирование проводили после каждого этапа подготовки.

В результате проведенного нами эксперимента, мы выявили следующие:

- в группе студентов, выполнявших нагрузку на лыжероллерах, произошли изменения в адаптации к тренировочной работе от этапа к этапу по нарастающей, более плавно, результаты контрольных нормативов повышались равномерно (таб.1). Эффект от работы на сохранялся до 1,5 месяцев;

- в группе студентов, выполнявших нагрузку в виде бега по сильнопересеченной местности, мы видим, что во втором периоде (Развивающий), в первой его части, наблюдается незначительное ухудшение результатов тестирования (таб.1), это связано на наш взгляд с более сильным (концентрированным) воздействием тренировочной нагрузки на адаптацию организма студентов. Но впоследствии эффект от бега по сильно пересеченной местности сохранялся намного дольше до 2 месяцев.

**Результаты исследования.** Применение на занятиях по физической культуре в циклическом отделении (лыжероллеров), в позволило студентам более рационально адаптироваться к предлагаемой нагрузке и быть непосредственно вовлеченным в учебный процесс по улучшению своего

здоровья, объективно контролировать свое самочувствие, датчиками ЧСС.(Polar) Это дает возможность оперативно повышать или понижать нагрузку в предлагаемой тренировочной программе, не боясь получить отрицательный эффект от перенапряжения сердечнососудистой и дыхательной систем. Использование кроссового бега по сильно пересеченной местности, более острая тренировочная нагрузка, она позволяет не только значительно улучшить показатели в беге на выносливость при сдаче нормативов, но и улучшить показатели сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата. Выполнение локомоторных упражнений с использованием лыжероллеров и кроссового бега по сильнопересеченной местности, позволяет значительно повысить интерес к занятиям физической культуры среди студентов циклического отделения, в условиях технического ВУЗа.

**Выводы.** В техническом вузе, при работе со студентами, циклического отделения, на занятиях с применением лыжероллеров мы выявили, что адаптация к тренировочным нагрузкам происходит постепенно, что положительно сказывается на организм студентов. Результаты на выносливость показывают положительную динамику. Эту нагрузку можно рекомендовать студентам не имеющим специально спортивной подготовки. Использование кроссового бега по сильнопересеченной местности является наиболее сильным воздействием на организм спортсменов, поэтому результаты на выносливость имеют скачкообразную тенденцию, вначале снижение результатов, затем стабилизацию и резкого возрастания. Этот вид нагрузки можно рекомендовать наиболее подготовленным студентам. С помощью упражнений локомоторных упражнений (лыжероллеров и кросс по сильнопересеченной местности) значительно улучшают показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, это экспериментально подтверждается проведенными нами исследованиями, улучшаются результаты на выносливость при тестировании, снижается ЧСС и улучшаются показателей АД. Применение нетрадиционных подходов в подготовке студентов

циклического отделения, технического вуза, вносит новизну в учебный процесс по программе «Физическая культура».

**Перспективы дальнейших исследований.** Использование лыжероллеров и бега по сильнопересеченной местности можно рекомендовать и для студентов других отделений, это будет способствовать улучшению результатов в беге на выносливость при сдаче нормативов, в условиях технического вуза, это открывает дополнительные возможности использования локомоторных упражнений для улучшения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Когда традиционные методы работы со студентами на занятиях по физической культуре, не позволяют полностью раскрыть их потенциал в учебно-тренировочном процессе обучения. Наши дальнейшие исследования, будут направлены на изучение данной проблемы, будут подобраны и апробированы новые методики работы со студентами

### **Литература**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2010. – 21 с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»: / под ред. Б. А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 2000. – 287 с.
3. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи: Учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчиной. – Мн., 2004. – 212 с.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. -М., 2010, С. 5 – 12.
5. Лотоненко А.В. Физическая культура и спортивная работоспособность студентов. Воронеж. - 1986., С.11-17.

6. Мосин И.В., Мосина И.Н., Морозов Н.А. Развитие выносливости у студентов на занятиях по легкой атлетике в вузе: Учеб. методическое пособие / И.В. Мосин, И.Н. Мосина, Н.А. Морозов. - М., 2005. – С. 18 – 25.

7. Мосин И.В., Мосина И.Н., Есаулов М.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции в группах спортивного совершенствования в условиях технического вуза: Учеб. методическое пособие/ И.В. Мосин, И.Н. Мосина, М.Н. Есаулов. - М., 2018. – С. 5 – 18.

8. Мосин И.В., Мосина И.Н., Есаулов М.Н. Поурочное планирование учебного материала на занятиях по легкой атлетике для развития выносливости со студентами в условиях технического вуза: Учеб. методическое пособие /И.В. Мосин, И.Н. Мосина, М.Н. Есаулов. - М., 2019. – С. 12 – 18.

9. Петров А.Я., Шестакова Т.Н. Основы управления учебным процессом физического воспитания студентов технических вузов: метод. пособие. : Минск, 1981. - С. 9 - 19.

10. Тимофеев А.А. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов 17-18 лет в условиях технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук, Минск,1988. – С. 3 – 12.

11. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/ Пер. с англ.- Мурманск: Туолома, 2006. – С. 12 – 23.

### *Summary*

## **STUDENTS OF CYCLIC SPORTS (ON THE EXAMPLE OF SKI RACING AND LONG-DISTANCE RUNNING) IN THE CONDITIONS OF A TECHNICAL UNIVERSITY**

*N. Katsebin, I. Mosin, I. Mosina, M. Yesaulov.*

National Research Nuclear University  
(Moscow Engineering Physics Institute)



**Abstract:** This work is devoted to the peculiarities of training students of cyclic sports on the example of cross-country skiing and long-distance running, in physical culture lessons in a technical university. The technique of roller skiing in the classroom with a student during the snowless period has been developed. The analysis of the effectiveness of running (cross) use on very rough terrain, for the development of the cardiovascular, respiratory systems and the musculoskeletal system, which is most important for students of cyclic sports, as it allows them to fulfill control standards and successfully perform at student competitions and cross-country skiing and long-distance running (runs, crosses), in training load mode.

**Key words:** health, physical culture, roller skis, cross, rough terrain, novelty, cardiovascular system, respiratory system, musculoskeletal system

**КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ  
ЭФФЕКТИВНО РЕАЛИЗОВЫВАТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

*О.М. Чиханова*

Муниципальное образовательное учреждение Лицей г. Орехово-Зуево

**Чиханова Ольга Михайловна** – директор Муниципального образовательного учреждения Лицей г. Орехово-Зуево. E-mail: sco9@yandex.ru

**Chighanova Olga** - Director of the Municipal educational institution Lyceum Orekhovo-Zuyevo. E-mail: sco9@yandex.ru

**Аннотация.** Данная работа будет интересна руководителям организаций основного общего образования и исследователей цифровизации учебного процесса. В данной работе приведены данные социологического опроса 200 обучающихся основных общеобразовательных школ относительно их потребности в цифровой компетентности педагогов и его анализ. В данной работе представлены результаты анализа воззрения обучающихся на цифровые инструменты, которыми должен обладать учитель для эффективного ведения учебного процесса.

**Ключевые слова:** цифровые инструменты, мультимедийная грамотность, цифровизация, образовательный контент, учебный процесс.

**Актуальность.** Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс сейчас является обязательным компонентом [6], без которого невозможна полноценная организация образовательного процесса, а тем более достаточный уровень качества образовательного процесса [4].

Образовательные организации были вынуждены экстренно внедрять цифровые технологии в образовательный процесс в связи с пандемией COVID-19, о качестве и емкости данных процессов говорят работы разных исследователей. Множество проблем, которые возникли при внедрении обучения с использованием дистанционных образовательных технологий также написано немало [1]. Однако, интегральных, высокоэффективных решений, кроме тотальной цифровизации образования пока, в сущности, нет [3]. Каждый из исследователей описывает отдельные группы цифровых инструментов [9], которые возможно применять в той или иной области образовательного процесса [2].

Исследования показывают, что преподаватели занимают реактивную позицию в отношении внедрения цифровых инструментов [1], большинство является противниками глубокого внедрения цифровых инструментов [5]. Иные исследования показывают большую корреляционную связь между материально-техническим обеспечением образовательной организации и уровнем цифровых компетенций преподавателей [10].

Реальными проблемами выступают недостаточная цифровая грамотность педагогов [7] и обучающихся, недостатки материально-технического обеспечения дополняются недостаточно качественным интернетом и программным обеспечением [8], что в итоге не позволяет добиться качественного освоения материала.

В данной работе мы решили взглянуть на данный процесс глазами обучающихся и попытаться понять, что же нужно среднестатистическому школьнику для того, чтобы учебный процесс проходил достаточно эффективно. Актуальность работы состоит в определении основных цифровых компетентостей педагога обеспечивающих качество образовательного процесса, которые необходимы обучающимся.

**Цель исследования:** определить цифровые компетенции, которыми должен обладать педагог (с точки зрения обучающихся).

В исследовании приняли участие 500 обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ Центрального федерального округа, опрос проводился с помощью Google Form, без обязательной идентификации участника опроса, что выступало как основной фактор, то что респонденты будут отвечать на вопросы честно, не боясь каких-либо последствий со стороны администраций образовательных организаций. Вопросы ставились открыто, к возможности пояснения своего ответа.

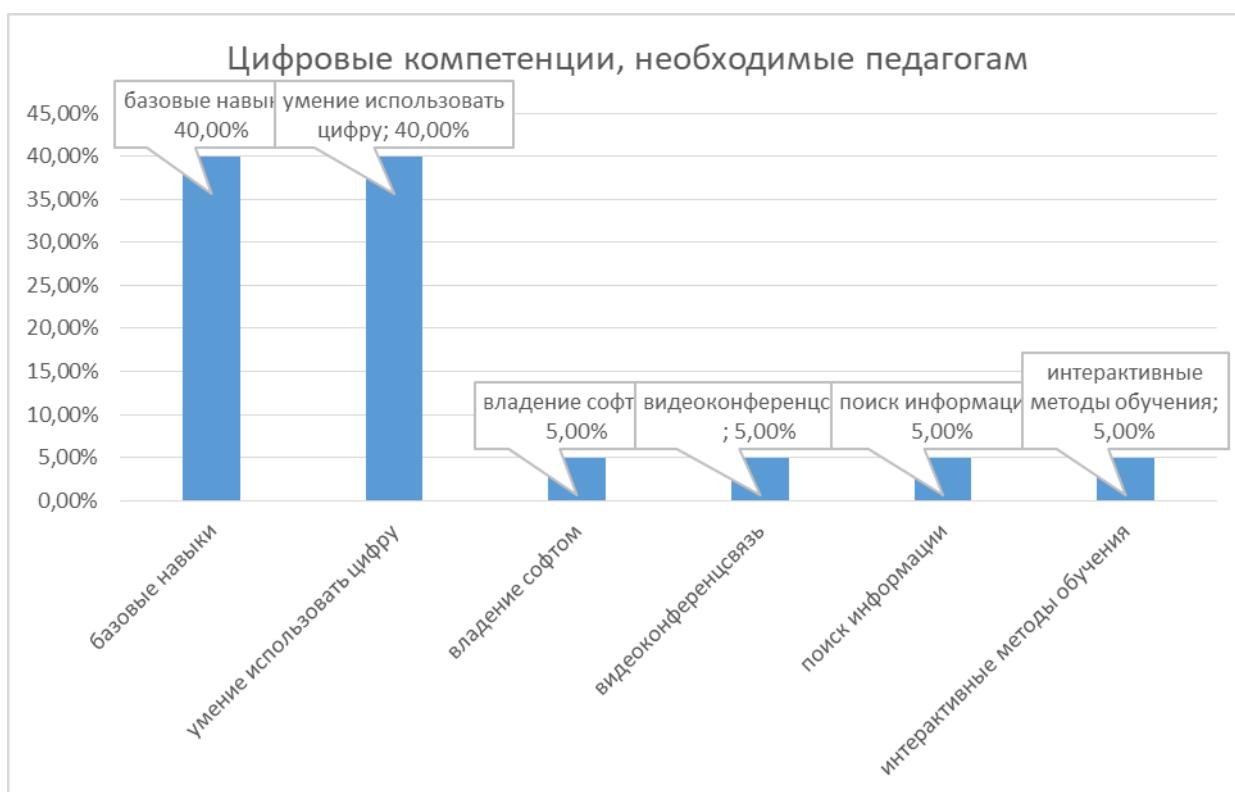
Первый вопрос звучал: «Как вы относитесь к дистанционному обучению?». Результаты указаны на рисунке 1.



**Рис. 1** Отношение респондентов к дистанционному обучению

Данный рисунок показывает выражено негативное отношение к данной форме обучения большинства респондентов, основной причиной чего они называли отсутствие качественного отклика со стороны педагога и отсутствие очного взаимодействия с учителем. Та часть, которая ответила «нейтрально» по дополнительным комментариям не имеет высокого стимула к обучению и им все равно как проходит образовательный процесс. Часть, ответившая позитивно аргументирует свой ответ тем, что им удобнее учиться дома, они дополнительно работают с репетиторами и им не существенно важно очное взаимодействие с учителем.

Рисунок 2 нам дает ответы обучающихся, которые были обобщены по группам, какие компетенции им бы хотелось видеть у педагогов.

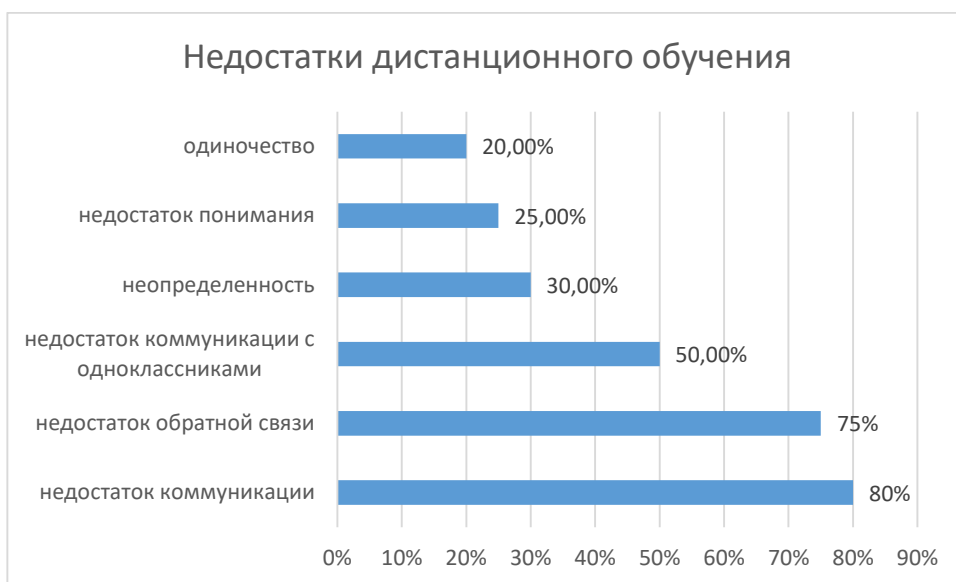


**Рис. 2 Цифровые компетенции педагогов**

Анализируя данный рисунок, можно сказать что большинство обучающихся считают, что учителя недостаточно владеют базовыми цифровыми навыками, объясняя в развернутых ответах, что педагоги имея большое желание научить при этом недостаточно владеют цифровыми инструментами. Категория, которая ответила «владение софтом» отмечает малое разнообразие цифровых инструментов, используемых педагогами. Категория респондентов, ответившая «видеоконференцсвязь» считает, что педагог мало с ними работал в онлайн, давая большинство заданий и информационного контента на сторонних ресурсах, мало участвуя в образовательном процессе. Категория, ответившая «поиск информации», преобладающе занимается с репетиторами и считает, что педагог дает не совсем релевантную информацию по своему предмету. Респонденты,

ответившие «интерактивные методы обучения» также преобладающе работает с репетиторами и отмечает, что в дополнительных занятиях с ними используют намного больше интерактивных цифровых инструментов.

На рисунке 3 показано мнение обучающихся по поводу наибольших недостатков дистанционного образования, в данном вопросе предусматривалась возможность множественного ответа.



**Рис.3 Недостатки дистанционного обучения**

Анализируя данную диаграмму, можно с уверенностью сказать, что основным фактором выступает недостаток коммуникации. В развернутых ответах обучающиеся указали, что большинство педагогов кроме уроков с ними общается только через электронный школьный портал, не используя мессенджеры и социальные сети.

**Выводы.** В результате проведенного исследования стало понятно, что для повышения качества образовательного процесса необходимо целенаправленное обучение педагогов цифровым инструментам, которые нужно использовать в образовательном процессе, увеличение количества видеоконференцсвязей с учениками, включение дополнительных цифровых инструментов коммуникации и интерактивных обучающих инструментов.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейших исследованиях нами будет разработан стратегический план внедрения

конкретных цифровых инструментов в образовательный процесс и обучение педагогов использованию более широко арсенала цифровых инструментов.

### Литература

1. Абрамов Р.Н. Университетские преподаватели и цифровизация образования: накануне дистанционного форс-мажора // Р.Н. Абрамов, И.А. Груздев, Е.А. Терентьев, У.С. Захарова, А.В. Григорьева Университетское управление: практика и анализ, №24 (2) – 2020. - С. 59-74.  
<https://doi.org/10.15826/umpra.2020.02.014>
2. Воронин Д.М. Как повлиял дистанционный формат образования на его качество / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №3. – 2020. – С. 7-14.
3. Воронин Д.М. Когнитивный диссонанс: компетентности педагогов и новая реальность // Материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Менеджмент XXI века: социально-экономическая трансформация в условиях неопределенности»: сборник научных статей по материалам конференции. Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2020 года. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – С. 287-291.
4. Воронин Д.М. Основные тренды в системе образования / Д.М. Воронин, И.В. Киселева, Е.Г. Воронина // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. № 69. – Часть 1. - С. 126 – 129.
5. Воронин Д.М. Основные компетенции преподавателя в смешанном обучении глазами студента / Д.М. Воронин, А.Н. Нечаев // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2020. – Вып. № 69. – Часть 1. - С. 129 – 132.
6. Духанина Л.Н. Цифровая реальность: вызовы и перспективы // Сер. Выпуск 1 Цифровая экономика - Москва, 2018. – С. 3 – 18.

7. Классификация цифровых компетенций и навыков для включения в учебные курсы (социальные науки) – Innolois University, National research University Higher school of Economics, 2020. – 11 p.
8. Проблемы и перспективы цифровой трансформации образования в России и Китае. II Российско-китайская конференция исследователей образования «Цифровая трансформация образования и искусственный интеллект». Москва, Россия, 26–27 сентября 2019 г. [Текст]/ А. Ю. Уваров, С. Ван, Ц. Канидр.; отв. ред. И. В. Дворецкая; пер. скит. Н. С. Кучмы; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики».— М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. — 155 с.
9. Uerz D., Volman M., Kral M. Teacher educators’ competences in fostering student teachers’ proficiency in teaching and learning with technology: An overview of relevant research literature, 2018, Teaching and Teacher Education, 70, P. 12-23.
10. Voronin D.M., Saienko V.G., Tolchieva H.V. Digital Transformation of Pedagogical Education at the University. International Scientific Conference “Digitalization of Education: History, Trends and Prospects” (DETP 2020). Atlantis Press. 760-766. SN 2352-5398. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200509.135>

### *Summary*

## **THE COMPETENCE OF TEACHERS TO HELP EFFECTIVELY IMPLEMENT THE EDUCATIONAL PROCESS USING DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES**

*O. Chikhanova*

Municipal educational institution Lyceum of Orekhovo-Zuyevo

**Abstract.** This work will be of interest to heads of organizations of basic general education and researchers of digitalization of the educational process. This paper presents the data of a sociological survey of 200 students of basic general education schools regarding their need for digital competence of teachers and its



analysis. This paper presents the results of the analysis of students ' views on digital tools that a teacher should have for effective management of the educational process.

**Keywords:** digital tools, multimedia literacy, digitalization, educational content, educational process.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Журнал «Современные здоровьесберегающие технологии», входящий в РИНЦ (<http://ggtu.ru/elektronnie-izdaniya/sovremennie-zdorovesberegaiuschie-technologii>), является научно-практическим журналом, в котором рассматриваются проблемы физического воспитания, спорта, физической реабилитации, экономики и менеджмента физической культуры и спорта, правового обеспечения физической культуры и спорта, спортивной медицины, педагогического и психологического обеспечения физической культуры и спорта, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта, истории физической культуры, а также экологических проблем современности. Журнал учрежден Государственным гуманитарно-технологическим университетом, выходит с 2015 года.

### **Правила направления, рецензирования и опубликования рукописей в журнале, утвержденные редакционной коллегией журнала**

1. Для публикации необходимо прислать статью в редакционную коллегию по электронной почте [kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru) ([sztscience@yandex.ru](mailto:sztscience@yandex.ru)). Файл в электронном варианте следует назвать по фамилии первого автора с указанием города и страны (пример: Иванов-Новосибирск-Россия). Если статей от первого автора несколько, ставить порядковый номер (ИвановНовосибирск-Россия-1). В теме электронного письма необходимо написать: «Статья [ФИО автора]». Больше 2 статей от одного автора не принимается. Публикуемая работа должна быть тщательно отредактирована и содержать оригинальный материал, нигде ранее не напечатанный. Ответственность за все поданные материалы несет автор. Преимущество в публикации отдается статьям, носящим эмпирический характер.

**Публикация в журнале БЕСПЛАТНА.** Журнал размещается на официальной странице ГГТУ и рассылается в электронном виде на электронную почту авторам статей. ***Требования к авторам: четко выдерживать требования к оформлению статьи!***

*Оргкомитет оставляет за собой право отбора научных статей и может не публиковать материалы, не соответствующие требованиям и тематике издания, без объяснения причин отказа в публикации.*

Основные направления:

1. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
2. Инновационные технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Физическая реабилитация и эрготерапия.
4. Инновационные технологии в психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта.
5. Социально-экономические, экологические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
6. Организация оздоровительной деятельности.
7. Экология.

**Выпуски формируются четыре раза в год:  
до 15 ноября; 15 февраля; 15 мая и 15 августа.**

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ**

Рекомендованный объем статьи от 10 до 20 страниц. Редактор: MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – полуторный, параметры страницы: формат А4, все поля 2,5 см, без нумерации страниц, абзацный отступ 1,25. В представляемых таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков, не допускать сокращений слов.

Таблицы и графики должны уместаться в печатное поле. Не допускается более 2 таблиц и 2 рисунков в статье. Ссылки на литературные источники указываются в тексте в квадратных скобках. Литература приводится в алфавитном порядке, согласно ГОСТ.

<b>Вид источника</b>	<b>Форма описания</b>
<b>Журнальные статьи</b>	Автор. Статья / Авторы // Журнал. – Год. – Номер. – Страницы размещения статьи. Если над статьей работало более 4 человек, то в заглавии один из них не упоминается.
<b>Монографии</b>	Автор. Название. / Авторы – Номер. – Город и издательство, год выпуска. – Страницы, на которых размещена работа. Разрешается не использовать знаки тире при оформлении данного описания, а обходиться лишь точками для разделения отдельных частей. Если при написании использовались труды других авторов, то их можно упомянуть в общем перечислении, либо дописать в квадратных скобках в качестве отдельной части.
<b>Авторефераты</b>	Автор. Название работы: (регалии автора). – Город, год издания. – Количество страниц.
<b>Диссертации</b>	Автор. Название: (после двоеточия можно указать статус работы и регалии автора). – Город, год издательства. – Страницы, на которых размещена работа или общее количество страницы.
<b>Обзоры (аналитика)</b>	Название / Автор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
<b>Патенты</b>	Патент РФ Номер, дата выпуска
	Авторы. Название // Патент России Номер, год. Номер бюллетеня.
<b>Материалы конференций</b>	Название. Тема конференции, Город, год выпуска. Количество страниц.
	Автор. Название // Тема конференции (Место и дата проведения) – Город, год выпуска. – Страницы, на которых напечатана работа, либо их количество.
<b>Интернет-документы</b>	URL, дата обращения к ресурсу.
	Название работы / Автор. URL (дата обращения по ссылке).
<b>Учебники</b>	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц. При авторстве 4-х и более человек оформление производится аналогично журнальным статьям.
<b>Учебные пособия</b>	Название / (Авторы работ) // Редактор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.

<b>Словари</b>	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
----------------	---

Литература указывается строго по алфавиту, а не в порядке упоминания. В списке источников должно быть не менее 10 источников, большая часть из которых изданы за последние 5 лет

В начале статьи необходимо указать УДК, название статьи, фамилии и инициалы авторов, название организации, в которой выполнена работа, город, аннотация (не менее 200 знаков) и ключевые слова (5-7).

**Структура статьи:** постановка проблемы, анализ последних публикаций по тематике статьи, актуальность, цель, задачи, организация и методы исследования, результаты исследования, выводы, перспективы дальнейших исследований, литература.

После текста статьи необходимо разместить на английском языке: название статьи, фамилии и инициалы авторов, учреждение где выполнена работа, город. После всего вышеуказанного следует информация про авторов на русском и английском языках, где указывается ученая степень, ученое звание, должность и место работы, а также адрес электронной почты. Также необходимы фотографии авторов в хорошем качестве.

Пример оформления статьи

УДК 376.24

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
ДЕТЕЙ С АКУШЕРСКИМИ ПАРАЛИЧАМИ РУКИ**

*Д.М. Воронин, И.А. Берсенева*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г.  
ОреховоЗуево

Аннотация:

Ключевые слова:

*Текст статьи*

Постановка проблемы

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.

Актуальность исследования.

Цель исследования.

Задачи исследования.

Организация и методы исследования.

Результаты исследования.

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований.

Литература.

*Summary*

**METHODS OF TEACHING CHILDREN MOTOR ACTIONS WITH  
OBSTETRIC PARALYSIS**

*D. Voronin, I. Berseneva*

State humanitarian university of technology

Abstract.

Key words.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Воронин Денис Михайлович** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан факультета биологии, химии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Voronin Dennis** - PhD in physical education and sport, associate professor, dean of the faculty of biology, chemistry and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Берсенева Ирина Анатольевна** - кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: irina\_berseneva@mail.ru

**Berseneva Irina** - candidate of biological sciences, associate professor, head of the department of biology and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: irina\_berseneva@mail.ru

2. Первоначальный прием рукописи осуществляется ответственным секретарем журнала на предмет соответствия представленных материалов научным направлениям журнала и общим требованиям к оформлению.

3. Ответственный секретарь организует рецензирование рукописи. К рецензированию привлекаются как члены редакционной коллегии журнала, так и признанные специалисты по тематике рецензируемых материалов.

4. Рецензент должен рассмотреть направленную рукопись в течение одной недели с момента получения и направить в редакционную коллегию рецензию.

5. Рецензирование рукописи осуществляется конфиденциально. Разглашение конфиденциальных деталей рецензирования рукописи нарушает права автора рукописи.

6. Рецензия должна содержать рекомендации к опубликованию рукописи или рекомендации к опубликованию после доработки с учетом замечаний.

7. Доработанный вариант авторской рукописи должен быть представлен в редколлегию в электронной версии в полном соответствии с требованиями их подачи и оформления. К тексту рукописи прилагается авторская справка с перечнем внесенных в него поправок. Статья, направленная автором в редакционную коллегию после устранения замечаний, рассматривается в общем порядке.

8. Окончательно решение о публикации рукописи принимается главным Редактором журнала, при необходимости редакционной коллегией.

9. Мнение редколлегии может не совпадать с мнением авторов статей.

***Авторы несут полную ответственность за содержание материалов, точность перевода аннотации, цитирования библиографической информации.***

Контактная информация

ЖУРНАЛ «СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ» Адрес: 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22. Тел. 8(985)-614-12-81 E-mail: kaf\_fv@ggtu.ru (sztscience@yandex.ru).

Контактное лицо: Воронин Денис Михайлович (doctordennis@yandex.ru).



**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№1 (2021)

Биолого-химический факультет  
Государственного гуманитарно-технологического университета.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.