

Цивилизационные перемены в России. 2023. С. 354–359.
Civilizational changes in Russia. 2023. P. 354–359.

Научная статья
УДК 796.01:378.146

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Юлия Германовна Бердникова

Уральский государственный университет,
Екатеринбург, Россия
berdnikovayug@m.usfeu.ru

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях пандемийных эпидемиологических ограничений. Предложен вариант электронно-образовательной технологии, позволяющей адекватным образом проводить образовательную деятельность по дисциплине в условиях дистанционного обучения в вузе любого профиля.

Ключевые слова: физическая культура, образование, дистанционное обучение

Для цитирования: Бердникова Ю. Г. Особенности изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях дистанционного обучения // Цивилизационные перемены в России. 2023. С. 354–359.

Scientific article

FEATURES OF STUDYING THE DISCIPLINE «ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Yulia G. Berdnikova

Ural State Forest Engineering University, Yekaterinburg, Russia
berdnikovayug@m.usfeu.ru

Abstract. The article deals with the problems of mastering the educational discipline “Elective courses in physical culture and sports” in the conditions of pandemic epidemiological restrictions. An option of electronic educational technology is proposed which allows to adequately conduct educational activities in the discipline in the conditions of distance learning in a university of any profile.

© Бердникова Ю. Г., 2023

Keywords: physical culture, education, distance learning

For citation: Berdnikova Y. G. Features of studying the discipline elective courses in physical culture and sports in the conditions of distance learning // Civilizational changes in Russia. 2023. P. 354–359.

Актуальность настоящей темы продиктована сложившимися на данный момент социальными явлениями. С появлением коронавирусной инфекции COVID-19 российская система образования была вынуждена форсировано переходить на формат дистанционного обучения с использованием цифровой образовательной среды. Разумеется, что данный инновационный процесс не может происходить беспроблемно, в силу чего требуется определенная творческая работа педагогических коллективов.

Дистанционное обучение в Уральском государственном лесотехническом университете было организовано на основе Электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), в которой у студентов есть доступ в личные кабинеты по отдельным дисциплинам. По дисциплине «Физическая культура и спорт» преподавателями кафедры физического воспитания и спорта были разработаны и представлены в электронном виде тестовые задания, материалы теоретического и методико-практического содержания. Этого оказалось вполне достаточно для качественного изучения данной дисциплины. Однако по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», основу которой составляет разнообразная двигательная деятельность, возникли проблемы.

Оказалось, что дистанционное образование в настоящее время не имеет готовых решений в преподавании данной дисциплины. Прежде всего, возник вопрос – какие задания разрабатывать и вводить в систему, тем более, как их оценивать. Следовало разрешить проблему отсутствия единства между практической областью физического воспитания студентов в вузе и необходимостью организации данного педагогического процесса на основе применения дистанционных образовательных технологий. Кроме того, необходимо было предусмотреть возможность мотивации обучающихся к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с учетом их индивидуальных двигательных возможностей.

Кафедрой в качестве заданий были предложены комплексы физических упражнений для самостоятельного выполнения в домашних условиях. В роли оценочного средства выступил отчет в форме таблицы, в которой обучающиеся должны были прописать все виды выполненных физических нагрузок (упражнений) с обязательным указанием показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Выяснилось, что во многих случаях студенты плохо представляют связь показаний изменения ЧСС с физиологической нагрузкой на организм в результате выполнения физических упражнений. Проверая отчеты, преподаватели столкнулись с тем, что большинство обучающихся не знают о наличии границ пульсовых зон, при которых физическая нагрузка может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на организм занимающихся. Показатели ЧСС вводились студентами в отчеты наугад, что свидетельствовало о неполном выполнении заданий, либо их практическом невыполнении.

По мере ослабления пандемийных ограничений, когда было разрешено выходить на открытые спортивные площадки, заниматься в парках, на стадионах и т. д., появилась возможность использовать в качестве отчетов о выполнении каких-либо физических упражнений показатели смартфонов, фитнес-браслетов. Это позволило преподавателям более предметно контролировать и визуализировать проделанную самостоятельную работу обучающихся. Следовательно, мы смогли избежать формальности в выполнении отчетов о проделанной самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны студентов, поскольку сама деятельность стала в большей степени контролируемой извне.

Таким образом, форма отчетов продолжала совершенствоваться и постепенно превратилась в презентацию «Мой суточный (недельный) двигательный режим». Ниже представлен примерный, рекомендуемый для студентов, план содержания такой презентации.

Слайд 1. Вид подходящего двигательного режима:

- щадящий (или режим лечебной физической культуры);
- оздоровительно-восстановительный;
- общей физической подготовки;
- тренировочный.

Слайд 2. Фотоотчет занятия по выбору:

общая физическая подготовка:

- циклические виды спорта (бег/ходьба на лыжах, езда на велосипеде, кросс, плавание, скандинавская ходьба и т. д.);
- занятия фитнесом, йогой, кроссфитом, танцами и т. д.
- занятия лечебной физической культурой;
- игровые виды спорта: футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и т. д.

Слайд 3. Краткая характеристика тренировочного занятия:

- место проведения;
- график тренировок.

Слайд 4. Сканы показателей со смартфонов или с фитнес-браслетов (по возможности):

– подсчет пройденных шагов (километров) по дистанции (рис.1);



Рис. 1. Примеры визуализации пройденных шагов (километров) по дистанции

– мониторинг физической активности (бег, ходьба, плавание, велопрогулки и т. д. (рис. 2);

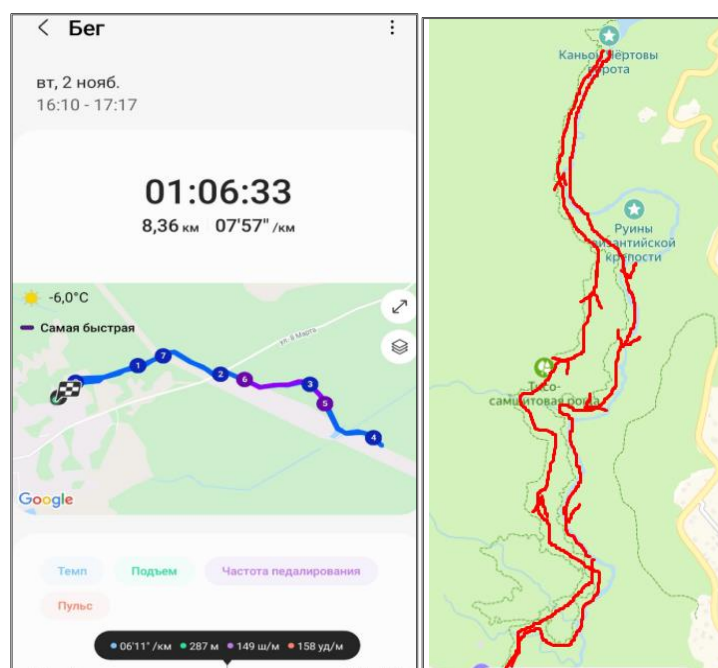


Рис. 2. Примеры визуализации мониторинга физической активности

– измерение колебаний артериального давления и ЧСС (рис. 3);



Рис. 3. Пример визуализации динамики артериального давления и ЧСС

– контроль расхода калорий (рис. 4);



Рис. 4. Пример визуализации расхода энергии и других показателей состава тела человека

Слайд 5. График ЧСС (в покое, во время подготовительной, основной и заключительной части).

Слайд 6. Общий вывод. Сравнение индивидуальной двигательной активности с нормативными показателями, рекомендованными Всемирной организацией здравоохранения для взрослых людей в возрасте 18–64 лет, представленные ниже.

1. Занятия аэробными упражнениями средней интенсивности не менее 150 мин или высокой интенсивности не менее 75 мин. Аналогичному сочетанию физической активности умеренной и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 мин.
3. Для получения дополнительного преимущества для здоровья взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий умеренной интенсивности до 300 мин в неделю, или до 150 мин в неделю, если занимаются аэробными упражнениями высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий умеренной и высокой интенсивности.

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует уделять два или более дней в неделю¹.

В заключение отметим особенности подобного освоения дисциплины в указанных условиях. Во-первых, доступность реализации подобной образовательной технологии для студентов любой формы обучения (очной, очно-заочной, заочной). Во-вторых, самостоятельный выбор вида физической деятельности обучающимися. В-третьих, учет индивидуальности и дифференцированность в физкультурно-образовательной деятельности (учет половозрастных различий, двигательных предпочтений, уровня двигательной подготовленности и др.). В-четвертых, имеется возможность творческого применения и изменения (в соответствии с возможными меняющимися обстоятельствами) рассмотренной образовательной технологии.

Таким образом, разработанный пример презентации «Мой суточный (недельный) двигательный режим» выступил вполне адекватным инновационным (в сложившихся обстоятельствах) оценочным средством для проведения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в онлайн формате с использованием электронно-информационной образовательной среды вуза.

¹ Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://goo.su/Aw6Y> (дата обращения: 27.01.2023).