

В зависимости от цели тренировки можно выбрать три вида дозировки.

1. Большое количество повторений (15–30 и более) рекомендуется начинающим, которые хотят избавиться от лишнего жира и улучшить свою фигуру, а также подготовленным спортсменам, которые хотят приобрести более совершенную рельефность мышц. Вес отягощений 30–40 % от максимального.

2. Среднее количество повторений (6–10) используют как новички, так и подготовленные. Эта дозировка является самой рациональной для развития и роста мышечной массы, равно как и для развития силы мышц и выносливости. Вес отягощений 60–70 % от максимального.

3. Малое количество повторений (1–3) выполняют хорошо подготовленные спортсмены для увеличения физической силы и интенсивного развития мускулатуры. Вес отягощений 90–100 % от максимального. По мере тренировки спортсмена меняется и количество подходов:

а) у начинающих – от 1 до 3;

б) у подготовленных – от 3 до 6.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что регулярные занятия студентов средствами избранного вида физической активности в рамках требований учебной программы дисциплины «Физическая культура» приводят к положительной динамике изменений в их функциональном состоянии. На первый план здесь выходит оптимальное планирование педагогом применяемых средств и методов из арсенала избранного вида спорта с учетом их оздоровительной эффективности, что в значительной мере способствует росту мотивации к практическим занятиям, а впоследствии – формированию потребности в физической активности и физическом самосовершенствовании.

Т. А. Глазко, И. А. Лепешинская

ВАРИАНТЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Основой любой образовательной системы является ориентация на высококачественную и высокотехнологичную информационно-образовательную среду. Для ее создания, развития и эксплуатации учреждению образования необходимо полностью задействовать научно-методический, информационный, технологический, организационный и педагогический потенциалы. Учитывая новизну и сложность этой проблемы, ее решение требует экспериментального поиска на основе имеющегося в системе образования опыта работы с информационными технологиями.

С ростом использования информационных технологий и коммуникаций посредством Интернета в донесении материала образовательных программ онлайн-обучение и преподавание стали не просто модным словом в научном мире – во многих учреждениях образовательные модули уже поддерживают

онлайн-версию. Однако с точки зрения жизненного цикла дистанционное обучение в сфере спорта и физической культуры остается в своей начальной фазе.

Дистанционная форма обучения дает сегодня возможность создания системы непрерывного самообучения, обмена информацией независимо от времени и пространства. При осуществлении дистанционного обучения информационные технологии должны обеспечивать:

- доставку обучаемым основного объема изучаемого материала;
- интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения;
- предоставление студентам возможности самостоятельной работы по усвоению изучаемого материала;
- оценку знаний и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Элементы дистанционного обучения успешно дополняют традиционные занятия. Необходимо признать, что разработка и внедрение дистанционного образования осложняются рядом существенных проблем. К таковым можно отнести, прежде всего, несовершенство нормативно-правовой базы по организации и функционированию системы дистанционного образования. Затем следуют причины технического и технологического характера, например, отсутствие подключения к Интернету или низкая скорость доступа к нему, что затрудняет реализацию видеоконференций, а иной раз даже загрузку учебного материала. К технологическим проблемам относятся непроработанность механизма составления дидактических материалов и отсутствие четких критериев контроля и оценки качества получаемых знаний. Можно отметить и необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий, например, жесткой самодисциплины. Отсутствие очного общения между обучающимся и преподавателем, частой возможности изложить свои знания в словесной форме, превалирующее влияние письменной основы обучения и недостаток практических знаний также выступают достаточно серьезным барьером.

Тем не менее дистанционное обучение является перспективным направлением в организации высокоразвитой, хорошо организованной и общедоступной системы, реализующей образовательную программу, в том числе программу физического воспитания студентов.

Задачами настоящего исследования были:

- исследование форм и вариантов дистанционного обучения студентов по дисциплине «Физическая культура»;
- разработка вариантов теоретических дистанционных заданий для студентов первого курса обучения.

Методом исследования являлся ретроспективный анализ литературных источников.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что основной формой в дистанционном обучении студентов является самостоятельная работа студентов по изучению теоретического раздела на основе использования средств и методов в рамках курса обучения.

В практике дистанционного обучения студентов по дисциплине отсутствуют практические задания (выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств, профилактики и лечения различных заболеваний средствами физической культуры, комплексы упражнений в рамках профессионально-прикладной подготовки и др.).

Контроль за выполнением заданий в большинстве случаев осуществляется в виде теоретического зачета, написания контрольной работы, текущего и контрольного тестирования, написания реферата, выступления в онлайн-конференциях, участия онлайн в деловых играх и др.

Преподаватели по расписанию в режиме онлайн читают лекции, проводят семинары. На занятиях они могут осуществлять видео- или аудиосвязь с каждым студентом. Существуют также чат-технологии, где все участники имеют одновременный доступ к чату в течение занятия, задавая вопросы, комментируя материал занятия или отвечая на поставленные преподавателем вопросы. Дистанционные занятия, деловые игры и т.п. могут проводиться с помощью веб-занятий, для которых используются специализированные образовательные веб-форумы по определенной теме или проблеме. Общение происходит с помощью записей, оставляемых пользователями на одном из сайтов, или обмена сообщениями по электронной почте.

Для решения второй задачи исследования были проанализированы темы теоретического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для первого курса обучения. Поскольку теоретическая подготовка студентов МГЛУ по дисциплине осуществляется на практических занятиях в форме бесед, то все темы были разделены на части. Таким образом, пять часов лекционного курса было разбито на девятнадцать 15–17-минутных бесед. Многие беседы для лучшего восприятия информации сопровождались мультимедийными презентациями. В конце каждой беседы даны контрольные вопросы по теме, для ответа на которые необходимо не только прочитать текст беседы, но и изучить дополнительную литературу, что побуждает студентов к самостоятельной работе.

Разработка вариантов дистанционных заданий по теоретическому разделу программы позволит в будущем:

- осуществлять пересылку изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям;
- организовывать дискуссии и семинары по изучаемым темам, проводимые через компьютерные телекоммуникации;
- осуществлять онлайн-трансляцию учебного материала;
- проводить двусторонние видео- и телеконференции;
- использовать одностороннюю видеотрансляцию с обратной связью и др.

Исследование форм и вариантов дистанционного обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования выявило, что основной формой является изучение теоретического материала. Практический раздел программы в проанализированных источниках не представлен. Видимо, это связано с тем, что все практические задания

должны иметь методическое сопровождение, которое составляется с учетом здоровья студента (возможное наличие у него заболеваний, характер и тяжесть заболевания, сочетанность диагнозов и другое), уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Кроме того, при использовании теоретического и практического материала в дистанционном обучении должны строго соблюдаться авторские права.

В качестве вариантов теоретических заданий для дистанционного обучения студентов первого курса были выбраны беседы по темам, предлагаемым в типовой учебной программе по дисциплине. Такой вариант обеспечивает более прочное усвоение обучающимися знаний в области теории физического воспитания и здорового образа жизни, стимулирует их на самостоятельное дополнительное изучение тем теоретического раздела программы, поскольку студентам предстоит ответить на контрольные вопросы в рамках промежуточного контроля освоения материала или теоретического зачета по дисциплине.

О. И. Гутько, В. Я. Борисов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Скандинавская ходьба – один из самых популярных сегодня видов двигательной активности среди лиц, желающих повысить свою функциональную подготовленность и приобщиться к здоровому образу жизни. Такая ее популярность не дань моде, а заслуженное преимущество перед другими видами физических нагрузок. Связано это с достаточной доступностью по освоению техники передвижения, хотя, на наш взгляд, скандинавская ходьба является сложно-координационным видом и первые шаги ее освоения требуют значительных усилий. Не всем сразу удастся скоординировать технику поочередного выполнения движений рук и ног и их синхронизацию в процессе двигательного акта. Техника выполнения определенных действий требует постоянной концентрации внимания, особенно в процессе обучения, при напряжении и расслаблении определенных мышечных групп. Ведь при соблюдении техники скандинавской ходьбы задействовано около 90 % мышц тела занимающегося. К сожалению, на практике можно видеть, когда занимающиеся идут с минимальным напряжением мышц плечевого пояса, используя палки исключительно для опоры, а не для попеременного напряжения и расслабления мышц, что дает естественный прилив крови в мышцы, обогащая их необходимыми веществами для продолжения работы и удаления продуктов распада.

Индивидуализация техники выполнения скандинавской ходьбы происходит в процессе ее совершенствования на последнем этапе обучения и, естественно, зависит от морфофункциональных особенностей строения тела занимающихся и их развития. Не маловажную роль играет и наличие