

4. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
5. Физическая подготовка бадминтониста: Составители: А.В. Гутко, С.Н. Гутко. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2017. – 23 с.
6. Тесты и методика тестирования по виду спорта бадминтон контрольно-переводные нормативы по программе спортивной подготовки. http://ncivs.ru/2019/testy_badminton.
7. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.

Мухамедзянова А.В., Карагандинский университет имени Е.А.Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. МФКиС-52, магистрант
(*Научный руководитель – к.б.н., профессор Кузнецова Л.С.*)

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Актуальность. Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи [1]. Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с гиподинамией, увеличением учебной нагрузки [2].

Опыт успешного применения технологий дистанционного обучения в рамках профессионального образования, безусловно, полезен и ценен, однако он не может быть механически перенесен в учебный процесс по предмету «Физической культуре», основное содержание которого составляет двигательная деятельность [3].

Наблюдаемое противоречие между необходимостью разработки новых моделей обучения, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии, и отсутствие научно-методического обоснования и практического опыта применения дистанционных форм в преподавании предмета «Физическая культура», актуализирует исследования в этом направлении.

Цель нашего исследования заключалась в изучении опыта применения дистанционных технологий в преподавании предмета «Физическая культура» у студентов колледжа в условиях удаленного обучения.

Материалы и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опросные методы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, методы математической статистики.

В педагогическом наблюдении приняли участие 39 студентов двух групп первого курса медицинского колледжа в возрасте 15-16 лет, из них девочек -28 и мальчиков- 11. Исследование проводилось на базе НАО МУК «Школа сестринского образования» в течение первого полугодия (2020г.). Контрольные задания студентов оценивались по требованиям, разработанным на основе типовой программы и утвержденным Центром Физического Здоровья НАО МУК. Для оценки результатов обучения были выбраны те тесты, которые в условиях удаленных форм образования могли выполнить студенты. У студентов первого курса занятия проходили три раза в неделю. При проведении занятий дистанционно студентам выгружался план занятий в электронном виде на обучающую платформу «Platonus» и предлагался комплекс упражнений с описанием техники выполнения, дозировки и методическими указаниями по выполнению заданий. В комплексы входили доступные упражнения разностороннего воздействия на все основные группы мышц. Для самоконтроля было предусмотрено ведение студентами дневника самоконтроля. В дневнике обучающиеся заполняли такие данные как: «ЧСС до, во время и после занятия», а также «самочувствие», «сон», «аппетит», «желание заниматься».

Контроль результатов обучения велся в форме фотоотчёта с предоставлением презентации (таблица самоконтроля, фото выполненного комплекса упражнений). В первом полугодии студенты сдали по ОФП три контрольных норматива: два из них на силовую выносливость («приседания за 30 сек.», девушки «пресс за 1 мин.», юноши «отжимания за 30 сек.») и одно на гибкость («складка ноги вместе»). Оценка выполнения контрольных тестов проводилась по присланному студентами видео. Результаты выполнения контрольных упражнений были обработаны по принятым в педагогических исследованиях методах [4].

Результаты исследования. В таблице №1 представлена общая статистическая характеристика показателей сдачи контрольных нормативов девушек и юношей в конце первого семестра. Как видно из таблицы, нами вычислялись показатели M средняя, σ m , V . Анализ коэффициента вариации показал выраженный разброс результатов как у девушек, так и юношей, что характеризует неоднородность их по уровню развития изученных физических качеств. Наибольшие значения и различия коэффициента вариации в обеих группах проявились в показателях развития гибкости по тесту «Складка ноги вместе» (Д-36,6%, Ю -63,8%).

Таблица 1. Общая статистическая характеристика показателей физической подготовленности студентов (Д, Ю).

Статистические показатели	Девушки (28)	Юноши (11)	Девушки (28)	Юноши (11)	Девушки (28)	Юноши (11)
	Сил. выносливость		Сил. выносливость		Гибкость	
	Приседание (кол-во)		Упр. на пресс (кол-во)		Упр. «Складка ноги вместе» (см)	
Мср	22	27,5	27,3	30,5	12,3	10,8
σ	5,7	2,5	4,9	6,3	4,5	6,9
m	1,1	0,8	0,9	1,9	0,9	2,1
V	25,9	9	17,9	20,6	36,6	63,8
Уровень	отл	отл	уд	отл	хор	хор

Сравнение абсолютных среднегрупповых данных и уровневой их оценки представлено в таблице №2. Так, абсолютные среднегрупповые результаты в тестах на силовую выносливость были выше у мальчиков, а гибкости у девушек. При этом уровневая оценка в первом тесте на силовую выносливость (приседания) определена как «отлично» в обеих группах (Д, Ю) при разнице в абсолютных величинах 25%.

Во втором тесте на силовую выносливость (упражнение на пресс) у девушек при абсолютном среднегрупповом результате (27,3) оценка была удовлетворительной, а у юношей в тесте «отжимание» отвечала высокому уровню. В тесте на гибкость (складка) при разнице абсолютных среднегрупповых показателей в 12,2% оценка была одинаковой у девушек и юношей и отвечала среднему уровню.

Таблица 2. Разница показателей контрольных испытаний (Д, Ю) в %.

Показатели	Девушки		Юноши		Абс-я разница	Разница%
	$M \pm m$	Уро-нь	$M \pm m$	Ур-нь		
Сил. выносливость Приседание (кол-во)	22±1,1	отл	27,5±0,8	отл	5,5	25
Сил. выносливость Упр. на пресс/ Отжимание (кол-во)	27,3±0,9	уд	30,5±1,9	отл	-	-
Гибкость упр. «Складка ноги вместе» (см)	12,3±0,9	хор	10,8±2,1	хор	1,5	12,2

Сравнение процентного соотношения учащихся (Ю, Д) с различным уровнем развития изученных физических качеств показал следующее (Рис.1). По сумме тестов 54,5% юношей имели оценки «хорошо» и 55,5% – оценки «отлично». У девушек получили оценки «отлично» только 14,3%, хорошие оценки – 71,4 3% и удовлетворительно 14,3% студенток.

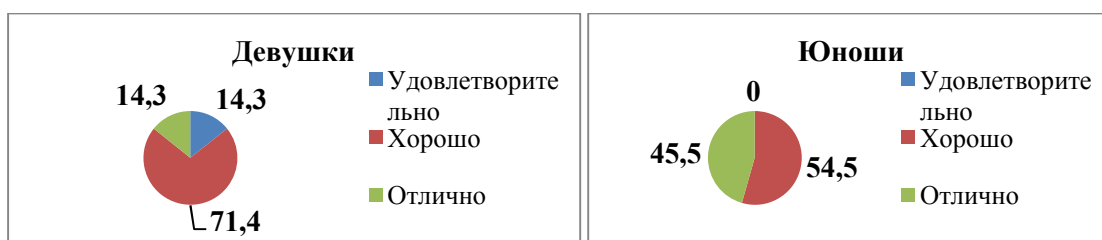


Рисунок 1. Процентное соотношение учащихся с различным уровнем развития физических качеств (Д, Ю).

Анализ результатов по отдельным тестам выявил, что в первом упражнении на силовую выносливость (приседания) у девушек получили оценки «отлично» 82,1%, хорошие оценки – 17,9% студенток, а у юношей 27,3% - оценки «хорошо» и 72,7% –оценки «отлично». Оценка «удовлетворительно» в обеих группах в тесте (приседания) отсутствовала (Табл.3). Во втором тесте на силовую выносливость (упражнение на пресс) оценку «удовлетворительно» получили 64.3% девушек, «хорошо»-28,1%, «отлично» только 7,1%. У юношей в тесте отжимание 45,5% из них получили хорошую и отличную оценки, только 9% удовлетворительную. В тесте на гибкость (складка) у девушек получили оценки «отлично» 21,4%, хорошие оценки – 50% и удовлетворительно 28,6%, а у юношей оценки «отлично» 27,8%, хорошие оценки – 36,4% и удовлетворительно 36,4%.

Таблица 3. Процентное соотношение студентов с различным уровнем физической подготовленности.

Уровневая оценка	Сил. выносливость				Гибкость	
	Приседание (кол-во)		Упр.на пресс (кол-во)	Отжимание(кол-во)	Упр. «Складка ноги вместе» (см)	
	Девушки (28)	Юноши (11)	Девушки (28)	Юноши (11)	Девушки (28)	Юноши (11)
	%	%	%	%	%	%
Удов-но	0	0	64,3	9	28,6	36,4
Хорошо	17,9	27,3	28,6	45,5	50	36,4
Отлично	82,1	72,7	7,1	45,5	21,4	27,8

Для объяснения полученных фактов мы проанализировали результаты проведенного в этих группах в начале учебного года онлайн опроса по выявлению отношения и интереса к физической культуре. Как выяснилось, процент мальчиков с высоким уровнем интереса к физической культуре составил 63,6%, и оказался существенно выше, чем у девочек (46,4%). Кроме того по нашим данным 10,7% девочек проявили низкий уровень интереса к изученной потребности (Рис.2). На наш взгляд более низкий уровень интереса к «Физической культуре» мог явиться одним из факторов, повлиявших на результаты сдачи контрольных тестов у девочек.



Рисунок 2. Процентное соотношение учащихся с различным уровнем мотивации к физической культуре (Д, Ю)

Заключение. Применение дистанционных технологий затрудняет усвоение практических аспектов дисциплины физическая культура. В частности студенты не добросовестно выполняют

поставленный перед ними план занятия, так как контроль практически отсутствует со стороны преподавателя.

Образовательная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом специфики ее содержания не может быть реализована в полном объеме.

Резюмируя изложенное, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения по физической культуре требует от преподавателей разработки новых подходов, форм и методов работы со студенческой молодежью.

Литература:

1. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125-129. URL: <https://apni.ru/article/705-puti-realizatsii-distsiplini-fizicheskaya-kult>

2. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATIONSCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. Из-во: МНИЦ «Наукофера». – Смоленск, 2020. – С. 22-28.

3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М. : Академия , 2008 . - 269 с.

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 6-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.

Саби Б. Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Дене мәдениеті және спорт факультеті, 1-курс магистранты
(*Ғылыми жетекші – п.ғ.к., доцент А.Н.Иманбетов*)

10-14 ЖАСТАҒЫ ПАЛУАНДАРДЫҢ АНАТОМИЯЛЫҚ-ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНІҢ СИПАТТАМАЛАРЫ

Қазіргі заманғы ғылым жалпы және арнайы дене шынықтыруды ажыраты сипаттайды. Палуанның жалпы дене дайындығы белдесу шарттарын белгілейтін талаптарды орындауға бағытталған. Жалпы физикалық дайындық заманауи палуандағы реакция жылдамдығы, ұтқырлық, икемділік, секіру қабілеті, төзімділік пен тұрақтылық сияқты маңызды қасиеттерді дамытуға ықпал етуі керек. Әрбір палуанның табиғи бейімділігі сөзсіз маңызды. Жылдамдық пен маневрлікті дамыту жаттығуларын орындау, басты назар белдесуге шоғырланған, сондықтан олардың мүмкіндіктерін толық аша алмайды .

Палуанның дене шынықтыру жаттығуларына белдесу кезінде қолданылатын жаттығулар ғана емес, палуандардың өзара әрекеттесуіне қажетті жаттығулар да кіреді. Кешенді оқыту біржақты оқуды жояды, бұл табиғатынан жағымсыз. Жақсы дайындалған палуан белдесу барысында өзінің барлық физикалық қабілеттерін қолдана алады.

Жақсы жалпы дамытуға негізделген арнайы дене шынықтыру жаттығулары палуанды күрес жаттығуларының көмегімен, оның ойын тез, ептілігімен және қозғалғыштығымен техникалық тұрғыдан дамыту мақсатын қояды. Мұнда жаттықтырушы түрлі әдістерге негізделген жаттығуларды қолданады, бірақ сонымен бірге нақты тапсырмаларды есте сақтау қажет:

- дамыту,
- қимылдарды үйлестіруді жақсарту,
- жылдамдық және т.б.

Мұның бәрі спорттық физиология мен психофизиологияның заманауи мәліметтері туралы білімдер мен спорттық генетиканың негіздері туралы идеялардың жаттықтырушының толық кәсіби құзыреттілігі үшін барған сайын қажет бола түсетіндігін айғақтайды [1].

Күрестегі жоғары спорт шеберлігіне қол жеткізу дене белсенділігі мен әдіс жасау жасау техникасына тікелей байланысты. Жас палуандардың арнайы жұмыс қабілетін дамыту әдістері мен