

вид легкой атлетики.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования показывают на изменение уровня специальной физической подготовленности у студентов первого курса университета физической культуры и спорта в период с 2016 по 2022 год. Наблюдается волнообразное изменение уровня развития специальных физических способностей у мужчин со снижением в период 2018-2019 года и ростом в период 2021-2022 года. У женщин зафиксировано отрицательное изменение уровня подготовленности в исследуемый временной период. Однако показатели уровня выполнения практических нормативов по «базовым» видам легкой атлетики студентов дневного отделения после практических занятий находятся в диапазоне «среднего» значения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондин В.И. Мотивы физического воспитания и спорта для развития культуры здоровья учащихся / В.И. Бондин, Т.А. Степанова, М.В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 15–16.
2. Костюченко, В.Ф. Особенности освоения базовых видов легкой атлетики при различных формах обучения в физкультурных вузах / В.Ф. Костюченко, В.Е. Лутковский, С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 221–226.
3. Организационно-методическое обеспечение процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов вуза / Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец, Т.И. Диденко, Л.Н. Фомина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №2. – С. 254–262.

REFERENCES

1. Bondin, V.I., Stepanova, T.A. and Belavkina, M.V. (2020), “Physical education and sports motivations to develop student health culture”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5. pp. 15–16.
2. Kostyuchenko, V.F., Lutkovsky, V.E. and Sukhareva, S.M. (2021), “Features of the development of basic types of track-and-field athletics in various forms of training in physical education universities”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 221–226.
3. Tarabarina, E.V., Kononets, V.V., Didenko, T.I. and Fomina, L.N. (2016), “Organizational and methodological support of the process of correcting the low level of physical fitness of university students”, *Modern problems of science and education*, No. 2, pp.254–262.

Контактная информация: s.suhareva@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 30.03.2023

УДК 378.14

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ: СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА

Владимир Владимирович Кочергин, доцент, Сергей Тихонович Севрюков, старший преподаватель, Сергей Анатольевич Андронов, старший преподаватель, Надежда Николаевна Ткачева, старший преподаватель, Татьяна Евгеньевна Мануковская, старший преподаватель, Сергей Борисович Пронин, старший преподаватель, Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

Аннотация

В современном мире специалистами в области медицины, физической культуры, общего образования проведено немало исследований, в связи, с чем резко возросло количество информационных источников, содержащих в себе результаты экспериментов и опыты по изменению физического воспитания применимо к современным условиям. Ученые представляют свои точки зрения относительно того, каким образом должны составляться программы по физическому воспитанию, какие аспекты они должны включать, как правильно организовать процесс. Поэтому, беря во внимание

представленные проблемные вопросы, специалистам в области физической культуры необходимо изучить их и подвергнуть тщательному анализу. Цель данной работы – рассмотреть наиболее распространенные концепции модернизации физического воспитания в системе высшего образования. Практическая значимость: возможность использовать материалы исследования для подготовки и разработки рабочих программ в сфере профессионального образования относительно предмета физической культуры.

Ключевые слова: физическое развитие, занятие по физической культуре, построение занятий.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p176-181

CONSTRUCTION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN UNIVERSITIES: STATE OF THE ART

Vladimir Vladimirovich Kochergin, the docent, Sergey Tikhonovich Sevryukov, the senior teacher, Sergey Anatolyevich Andronov, the senior teacher, Nadezhda Nikolaevna Tkacheva, the senior teacher, Tatiana Evgenievna Manukovskaya, the senior teacher, Sergey Borisovich Pronin, the senior teacher, Voronezh state pedagogical University

Abstract

In the modern world, specialists in the field of medicine, physical culture, general education have conducted a lot of research, in connection with which the number of information sources containing the results of experiments and experiments on changing physical education applicable to modern conditions has sharply increased. Scientists present their points of view on how physical education programs should be compiled, what aspects they should include, how to properly organize the process. Therefore, taking into account the presented problematic issues, specialists in the field of physical culture need to study them and subject them to a thorough analysis. The purpose of this work is to consider the most common concepts of modernization of physical education in the higher education system. Practical significance: the opportunity to use research materials for the preparation and development of work programs in the field of vocational education in relation to the subject of physical culture.

Keywords: physical development, physical education class, building classes.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день в стране проводится большая работа, по адаптации физической и спорта к современным реалиям, что бы физическая культура и спорт был массовым и доступным широким слоям населения. Но, несмотря на активную деятельность руководства, ситуация в высшем образовании в области физической культуры и спорта остается неоднозначной и заставляет задуматься и о дальнейших путях её развития.

Проблема состоит в том, что при всех трансформационных процессах, инициируемых «сверху», образование «на местах» остается традиционным по своей сути, имея в своей основе общеразвивающую направленность. Указанное обстоятельство становится причиной того, что обучающиеся не имеют достаточных стимулов и побуждений проявлять интерес к спорту и активно заниматься физической культурой, поскольку большая часть образовательных программ уже утратили свою актуальность, а занятия построены таким образом, что не соответствуют самым последним спортивным тенденциям, что обуславливает слабую заинтересованность молодого поколения в систематических и регулярных занятиях спортом. Сказанное приобретает особую значимость в свете необходимости исполнения Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», требование которого состоит в обеспечении индивидуальной ответственности каждого студента за уровень своего духовного, интеллектуального и физического развития.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Физическая культура и обычная деятельность обучающихся должны находиться в гармонии, сосуществовать между собой и способствовать развитию и совершенствованию

учебной деятельности молодежи, поскольку они являются важной частью общественной жизни и во многом определяют направление деятельности и саму деятельность этого общества. По факту же спортивная деятельность обычно заключается лишь небольшими по времени занятиями, предусмотренными учебной программой. И главная причина этой такого малоподвижного образа жизни, практически не соответствующего оздоровлению и активной физической деятельности – огромный объем учебной нагрузки в программах разнообразных дисциплин, что не оставляет возможности для студентов работать над своим физическим совершенствованием [1].

Уровень физической подготовки в соответствии с возрастом у студенческой молодежи очень разный, причем отдельно рассматриваются процессы физической подготовленности и физического развития. Согласно исследованиям ученого, физическое развитие у подавляющего большинства молодых людей находится на уровне «средний», а в плане физической подготовки обычно отмечается уровень «отлично» либо «хорошо», или же «плохо». Чем старше юноши и девушки, тем больше среди молодых людей с уровнем физической подготовки «средний», а среди девушек – «низкий» [1].

В физическом воспитании студентов преобладают экстенсивные режимы выполнения физических нагрузок, оказывающие минимальный тренировочный и оздоровительный эффект. Так в процессе академических занятий комплексной направленности, занятий фитнесом оздоровительной направленности и учебных занятий игровыми видами спорта интенсивность применяемых физических нагрузок находится в зоне в низкой интенсивности [2].

Ученые в области физической культуры выделяет ряд факторов, являющихся причинами недостаточного уровня физического развития молодежи и их слабой подготовки. Сюда относятся генетические, или наследственные причины, современный малоподвижный и нездоровый образ жизни и повседневной деятельности, санитарно-гигиеническое состояние. Дополнительно ко всему перечисленному можно назвать незаинтересованность в изучении теоретического материала, относящегося к физическому воспитанию, недостаточное стимулирование студентов в этом отношении, а также то, что все программы физического воспитания имеют массовый характер, и практически нет примеров особого, отдельного подхода к конкретному обучающемуся [7].

Данилова, Н.В. [6] заявляет, что упражнения, непрекращающиеся в течение 20–40 минут циклического характера являются вполне достаточными для того, чтобы способствовать оздоровлению организма и добиться эффекта от занятий, при этом количество их устанавливает в размере 3–4 в неделю. Согласно исследованиям ученого, для того чтобы запустить в организме необходимые метаболические и биохимические процессы, можно начать практиковать ходьбу в достаточно быстром темпе: расстояние около 5 км необходимо преодолеть примерно за 45 минут, или в качестве альтернативы возможна ходьба с подъемом в гору (25–30 минут), которая способствует повышению ЧСС на 65–80% от максимально возможного показателя.

Г.Р. Авсарагов [1] рекомендует учесть последовательность выполнения упражнений различной направленности в процессе учебных занятий в каждом семестре, вначале аэробные циклические упражнения, «мягкий» стретчинг и локальные силовые упражнения. Это позволяет обеспечить выраженный эффект повышения уровня физической подготовленности студентов по сравнению с традиционным подходом к реализации программы по физическому воспитанию студентов.

О.Ю. Давыдов [5] работал над вопросом воздействия занятий атлетической гимнастикой на учащихся вузов. Проанализировав полученные данные, он подытожил, что подобные занятия имеют ярко выраженный положительный эффект: во-первых, у студентов младших курсов значительно быстрее проходит привыкание к новым учебным и общественным условиям в их жизни и повседневной деятельности, негативное влияние на организм нейтрализуется, умственная и физическая нагрузка сбалансированы между собой.

В период подготовки к экзаменам и непосредственно во время сессии упражнения из курса атлетической гимнастики помогают оптимизировать интеллектуально-эмоциональную сферу, способствуют продуктивному функционированию умственной сферы.

По мнению Е.В. Богачевой [3], индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые занятия оздоровительной аэробикой; с учетом индивидуальных особенностей студентов, формируют потребность к занятиям физкультурной деятельностью, усиливают формирование их направленности на здоровый образ жизни, формируют профессионально-личностные мотивы занятий физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность и компетентность в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данилова Н.В. [6] считает, что если использовать преимущественно беговые нагрузки в сравнении с другими видами спортивных упражнений и отдавать им предпочтение, то с их помощью можно добиться более высокого и стойкого увеличения уровня выносливости, чем при применении других видов физических нагрузок. Это должны быть обязательно циклические виды упражнений, и в первую очередь речь идет о беге. Беговая деятельность оптимизирует работу нервной системы, укрепляет сердце и сосуды, повышает жизненную емкость легких, кислород быстрее поступает в органы и ткани, что положительно сказывается на работе всех органов и систем.

Также, по мнению, Даниловой, Н.В. «регулярное применение беговых нагрузок по методу переменной тренировки с применением интенсивных нагрузок при ЧСС 170 уд/мин более эффективно по сравнению с занятиями, в которых использовался оздоровительный бег и комплексная методика нагрузок при ЧСС до 160 уд/мин. Длительный бег невысокой интенсивности обуславливает высокий уровень работы функциональных систем, работоспособности, что в дальнейшем является базой для развития физических качеств, для развития аэробных возможностей, которые являются биохимической основой общей выносливости» [6].

Королев А.С. в своих работах отмечает наклонность рабочих программ к спортизации физической культуры и отмечает оптимальным выбором физической нагрузки это ходьбу и бег на лыжах. Именно лыжный спорт помогает задействовать разные группы мышц, как крупных, так и мелких. Еще благодаря бегу и ходьбе на лыжах неплохо укрепляется сердечная мышца, улучшается наполняемость сосудов кровью. К тому же этот вид физической нагрузки неразрывно связан со свежим воздухом, что помогает повысить иммунитет и сопротивляемость организма разным инфекционным и вирусным заболеваниям. Лыжный спорт, согласно единогласному мнению специалистов – отличное средство всестороннего физического развития и воспитания самых важных физических качеств, к которым относятся выносливость, ловкость, сила [8].

Также В.И Бочарова [4] говорит об эффективности применения средств степ-аэробики и пилатеса на повышение работоспособности студентов, и сочетая в одном занятии упражнения степ-аэробики и прыжки на скакалке положительно воздействуют на развитие аэробной выносливости.

Стоит отметить высокий потенциал спортивного туризма. В этой области спектр спортивных нагрузок и упражнений необычайно широк. Здесь встречаются практически все виды, включая скоростно-силовые, собственно силовые, координированные. Формы тоже могут быть самыми разнообразными соответственно ситуации, в которой находится спортсмен: от относительно стабильных до переменных. Однако следует отметить, что упражнения, требующие сложной координации – это большая часть из всего многообразия, и владение ими в первую очередь необходимо для того, чтобы успешно справляться с трудностями и преодолевать препятствия в естественных природных условиях. Алгоритм формирования и развития физических качеств у людей, посвятивших себя спортивному туризму, следующий: сначала появляется выносливость, затем координация, далее сила, быстрота и гибкость.

Результаты исследований Ж.Г. Аникиенко [2] позволили определить наиболее популярные виды спорта и системы физических упражнений, позволяющие по мнению студенческой молодежи, повысить их двигательную активность во внеучебное время и привлекательность академических занятий физической культурой в вузе. Таковыми являются средства фитнеса (соответственно 96% и 88%), спортивные танцы (82% и 78%), плавание (80% и 70%), большой теннис (76% и 68%), бадминтон (66% и 62%), волейбол (66% и 62%), баскетбол на одно кольцо (64% и 64%).

В своей работе А.С. Королев [8] подтверждает тот факт, что общепринятые, устоявшиеся средства физического воспитания, которые используются в вузах, лишь отчасти служат подспорьем физического развития студентов, их адаптации к условиям повседневной деятельности. Обозначенная ситуация стала следствием недостаточной теоретической и методической подготовки студентов вузе, нехватки актуальных материалов, а также пренебрежение нетрадиционными, но современными и популярными средствами физического воспитания.

ВЫВОДЫ

Официальный документ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», одобренный Правительством РФ, ставит ряд основных целей, среди которых можно отметить популяризацию здорового образа жизни среди молодых людей, систематичность занятий физической культурой, укрепление здоровья студентов и формирование гармоничной, всесторонне развитой личности. Согласно содержанию «Стратегии», все планы и цели должны быть реализованы к 2030 году.

Однако положение с физической культурой в вузах по-прежнему остается плачевным. Задача преподавателя физкультуры – сделать занятие полезным с точки зрения физического развития и в то же время привлекательным, интересным для студентов. Однако на практике получается совсем наоборот: формальное соблюдение требований ФГОС ВО приводит к катастрофическому падению качества физического образования и влечет за собой формирование соответствующего отношения к предмету обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса : дис. ... канд. пед. наук / Авсарагов Георгий Русланович. – Набережные Челны, 2010. – 137 с.
2. Аникиенко Ж.Г. Физическая подготовка студентов с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : дис. ... канд. пед. наук / Аникиенко Жанна Глебовна. – Краснодар, 2013. – 185 с.
3. Богачева Е.В. Научно-методическое обеспечение занятий оздоровительной аэробикой в дополнительном образовании студентов педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук / Богачева Елена Васильевна. – Тамбов, 2012. – 211 с.
4. Бочарова В.И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов : дис. ... канд. пед. наук / Бочарова Валерия Игоревна. – Санкт-Петербург, 2013. – 231 с.
5. Давыдов О.Ю. Система базовой атлетической подготовки студентов : дис. ... д-ра пед. наук / Давыдов Олег Юрьевич. – Екатеринбург, 2012. – 430 с.
6. Данилова, Н.В. Нормирование двигательного режима в процессе физического воспитания молодежи : дис. ... канд. пед. наук / Данилова Наталия Васильевна. – Москва, 2010. – 126 с.
7. Королев, А.С. К вопросу: тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательной среде / А.С. Королев, С.Т. Севрюков, Е.Л. Зверева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 231–235.
8. Королев, А.С. Спортизация в высшем образовании как следствие модернизации физического воспитания / А.С. Королев, О.Г. Барышникова, О.В. Овчинникова, А.О. Будовая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 171–176.

REFERENCES

1. Avsaragov, G.R. (2010), *Physical education of university students in different periods of the educational process*, dissertation, Naberezhnye Chelny.

2. Anikienko, J.G. (2013), *Physical training of female students with predominant use of means of fitness based on the individual profile of the development of physical qualities*, dissertation, Krasnodar.
3. Bogacheva, E.V. (2012), *Scientific and methodological support of recreational aerobics classes in additional education of students of a pedagogical university*, dissertation, Tambov.
4. Bocharova, V.I. (2013), *Integration of Pilates and step-aerobics for student performance*, dissertation, St. Petersburg.
5. Davydov, O.Yu. (2012), *System of basic athletic training of students*, dissertation, Yekaterinburg.
6. Danilova, N.V. (2010), *Normalization of motor mode in the process of physical education of youth*, dissertation, Moscow.
7. Korolev, A.S., Sevryukov, S.T. and Zvereva E.L. (2020), “To the question: trends and problems of the modern system of physical education in the educational environment”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), pp. 231–236
8. Korolev, A.S., Baryshnikova, O.G., Ovchinnikova, O.V. and Budovaya, A.O. (2021), “Sportization in higher education as a consequence of modernization of physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 171–176.

Контактная информация: kochergerin_57@list.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2023

УДК 372.8

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОДНА ИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

Галина Сергеевна Кочеткова, кандидат педагогических наук, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), Челябинск, **Татьяна Николаевна Лебедева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ольга Робертовна Шефер**, доктор педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, **Ольга Евгеньевна Акулич**, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный аграрный университет, Троицк Челябинской области, **Елена Николаевна Эрентраут**, кандидат педагогических наук, доцент, **Светлана Васильевна Крайнева**, кандидат биологических наук, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

Цифровая экономика, внедрение технологических возможностей образовательных сред, развитие удаленного образования дают возможность использовать в обучении персонализированные подходы. Современные дистанционные образовательные технологии позволяют построить персонализированное обучение с учетом разных факторов (интересов, предпочтений, уровня подготовки, темпа усвоения материала и т. д.). В статье описывается содержание фрагментов занятий при дистанционном обучении. Акцентируется внимание на определенных профессиональных умениях, которыми должны в совершенстве владеть преподаватели для организации учебного процесса в вузе, в том числе и в формате дистанционного обучения.

Ключевые слова: персонализированное обучение, дистанционные образовательные технологии, компетентность, образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p181-187

PERSONALIZATION OF EDUCATION BY MEANS OF DISTANCE TECHNOLOGIES AS ONE OF THE COMPETENCIES OF A UNIVERSITY TEACHER

Galina Sergeevna Kochetkova, the candidate of pedagogical sciences, South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, **Tatyana Nikolaevna Lebedeva**, the