

2. Dubrovskaya, Y.A., Rudenko, G.V. and Izotov, E.A. (2022), “Physical education means to build key skills of mountain rescue”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 82–83.
3. Kafka, B. and Jenewein, O. (2016), *Functional Fitness, Sport*, Moscow.
4. Lando, S.M. (2018), *Fundamentals of camerawork : manual*, SPbGIKIT, St. Petersburg.
5. Slavnova, M.Y., Pavlyutina, L.Y., Marakhovskaya, O.V. and Sumina, V.V. (2021), “Professional and applied physical training of students of the specialty “Welding production technology” of the university”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue 12. pp. 46–51.
6. Semyannikova, V.V. and Shakhov, A.A. (2022), “Professional-applied strength training of future specialists in the field of operation and repair of agricultural machinery and equipment”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 314–318.
7. Khalimov, Yu., Vlasenko, A and Tsepkova, G. (2018), “Occupational diseases due to functional overstrain of the locomotor apparatus”, *Vrach*, No. 29 (3), pp. 3–8.
8. Yazidzhi, A.V. (2009), *Steadicam: practice and creativity*, Lin-Inter, Moscow.

**Контактная информация:** [stepanov\\_vs@mail.ru](mailto:stepanov_vs@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 17.05.2023*

**УДК 378.147:796**

## **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЗАБАЙКАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Светлана Александровна Срулевич, кандидат педагогических наук, Светлана Павловна Матвеева, Забайкальский государственный университет, Чита, Денис Владимирович Срулевич, Многопрофильный лицей Забайкальского государственного университета, Чита*

### **Аннотация**

Статья рассматривает актуальные вопросы изменения планирования учебного процесса в период дистанционного обучения. Увеличение двигательной активности за счет выполнения комплексов, повышение интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности и мотивации студенток. В период пандемии студенты очень много времени проводили в статическом положении. Предложенная форма занятий, по физической культуре и спорту и элективным курсам, благоприятно повлияла на физическую активность и ведение здорового образа жизни. Студентки получили колоссальный опыт в прохождении учебного материала, самостоятельно выполняя все предложенные занятия, согласно разработанным программам.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, самоконтроль, мотивация, уровень физической подготовленности.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p385-389**

## **DISTANCE INFLUENCE LEARNING ON STUDENTS PHYSICAL TRAINING LEVEL OF TRANSBAIKAL STATE UNIVERSITY STUDENTS**

*Svetlana Aleksandrovna Srulevich, the candidate of pedagogic sciences, Svetlana Pavlovna Matveeva, Transbaikalian State University, Chita, Denis Vladimirovich Srulevich, Multidisciplinary Lyceum of Transbaikalian State University, Chita*

### **Abstract**

The article considers topical issues of changing the planning of the educational process in the period of distance learning. An increase in physical activity due to the implementation of complexes, an increase in interest in physical culture and health-improving activities and motivation of female students. During the pandemic, students spent a lot of time in a static position. The proposed form of classes, in physical culture and sports and elective courses, had a positive effect on physical activity and maintaining a healthy lifestyle. The students gained tremendous experience in the passage of educational material, independently

completing all the proposed classes, in accordance with the developed programs of the Federal State Educational Standard of Higher Education.

**Keywords:** distance learning, self-control, motivation, level of physical fitness.

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста [4].

Одной из основных компетенций, прописанных в ФГОС ВО по физической культуре и спорту и элективным курсам по физической культуре и спорту, является поддержание должного уровня физической подготовленности студентов. Все абитуриенты в начале учебного года сдают контрольные нормативы, с целью определения уровня (высокий, средний, низкий) физической подготовленности.

На занятиях физической культурой преподаватель дает знания, обучает двигательным умениям и навыкам, а студент, в свою очередь, совершенствует технику выполнения элементов по разделам программы непосредственно при тесном взаимодействии с педагогом.

В 2019-2020 гг пандемия впервые внесла изменения в планировании учебного процесса практически на всех этапах образования (школы, техникумы, университеты). Благодаря высокоинтенсивному развитию информационных технологий появилась новая форма обучения – дистанционная.

Дистанционное высшее образование – это формат, который позволяет студентам учиться на расстоянии с сохранением всех присущих академическому обучению компонентов. Дистанционная форма обучения дает сегодня возможность создания систем массового непрерывного самообучения, всеобщего обмена информацией, независимо от местоположения. [1].

Большинство учреждений не были готовы к дистанционному формату проведения занятий. Стоит отметить, что дисциплины, требующие практические навыки профессионального обучения, больше всех оказались в непростой ситуации. Перед педагогами Вузов возникла сложная задача по реализации образовательной программы ФГОС ВО в дистанционном формате, которая должна быть столь же эффективной, как и при очной форме обучения.

С приходом пандемии, кафедра физического воспитания ЗабГУ, перестроила весь учебно-образовательный процесс в занятия дистанционного формата. По дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» были разработаны занятия и задания, которые студенты самостоятельно выполняли в домашних условиях. Вся практическая часть была отснята и смонтирована в приложениях Premiere pro и Vegas pro.

Видео файлы разрабатывались с учетом сбалансированной нагрузки, уравновешивая продолжительность нахождения студентов за компьютером и их двигательной активностью. Студенты, просмотрев задания в личных кабинетах, выполняли его, записывали видео и давали обратную связь, в форме видеотчета.

Ведущим условием по реализации образовательной программы послужила ориентация студентов к самообразованию – самостоятельному выполнению предложенной нагрузки в режиме дня. Одной из нелегких задач организации дистанционного обучения по дисциплине элективные курсы по ФКиС, стал мотивационный компонент студентов к систематическому выполнению ими комплексов упражнений.

Для одних студентов переход на дистанционный формат обучения, бесконтрольное выполнение предложенных комплексов, стал своего рода препятствием. Не все могут выполнять занятия самостоятельно. Другие же, понимая пользу систематических и регулярных занятий физической культурой и спортом, их влияния на организм, осознанно выполняли все задания для сохранения здоровья, молодости, хорошего настроения, бодрости

духа и поддержания должного уровня физической подготовленности.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для эффективности обучения в дистанционном формате нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Участниками эксперимента были студентки 1 курса педагогического, юридического, горного факультетов (n=25) и члены женской сборной волейбольной команды университета (n=25).

Для студенток сборной волейбольной команды университета основной мотивацией выступили: сохранение набранной спортивной формы, дальнейшее спортивное совершенствование в домашних условиях, для достижения высоких спортивных результатов (успешное выступление на соревнованиях) после окончания пандемии.

Цель нашего эксперимента – определить уровень физической подготовленности в процессе дистанционного обучения.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ принципов эффективного дистанционного обучения.
2. Разработка методических и практических аудио рекомендаций и видео занятий по дистанционной работе студентов в условиях пандемии.

В ходе исследования нами были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, аудио записи и видео съемки, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Определение уровня физической подготовленности студенток определялось в период с 01.09.2021 по 20.05.2022.

Студентки выполняли нагрузку по специально разработанным комплексам упражнений, с преобладанием развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей, силы и гибкости с учетом ограничения площади для выполнения заданий и отсутствия у большинства необходимого инвентаря. Отсутствие гантелей можно заменить бутылками с водой, а коврик обычным полотенцем или одеялом.

Анализ видеозаписей с выполненной нагрузкой проводился регулярно. В ходе первичного анализа присланных отчетов, отмечались небольшие трудности в выполнении некоторых упражнений и общего самочувствия.

Уровень физической подготовленности студенток до и после исследования определялся с помощью педагогического тестирования основных физических качеств.

Из представленной таблицы нами отмечено, что уровень общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах повысился.

Показатели тестов составили следующие значения:

- в беге на 30 метров с высокого старта – прирост в контрольной группе составил 5,5%, в экспериментальной группе 8,84%;
- в челночном беге 3\*10 м. с высокого старта – прирост в контрольной группе составил 3,8%, в экспериментальной группе 6,44%;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке – прирост в контрольной группе составил 4,62%, в экспериментальной группе 11,2%;
- в беге на 1000 м. – прирост в контрольной группе составил 3,64%, в экспериментальной группе 7,18%;
- сгибание-разгибание рук из упора лежа за 30 с. – прирост в контрольной группе составил 4,42%, в экспериментальной группе 6,24%;
- подъем туловища, из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с. – прирост в контрольной группе составил 3,92%, в экспериментальной группе 4,84%.

Дополнительным критерием оценки уровня физической подготовленности студенток послужил анализ видеозаписей, который проводился ежеквартально (рисунок 1 и 2).

Таблица – Общий уровень физической подготовленности

Группы		Начало эксперимента, сентябрь 2021			Конец эксперимента, май 2022		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
ЭГ (25)	n	-	14	11	12	8	5
	%	-	56	44	48	32	20
КГ (25)	n	-	15	10	2	14	9
	%	-	60	40	8	56	36

На рисунках описаны сведения по количественному составу экспериментальной и контрольной групп, участвующих в эксперименте, с учетом присланных видеоматериалов самостоятельных занятий.

Полученные данные позволили определить мотивационный уровень ответственности подхода к самостоятельным занятиям и выявить сложности, возникшие в ходе выполнения изученных и освоения новых двигательных действий.

Результат анализа присланных видеоотчетов в экспериментальной группе показал следующее:

- 56% волейболисток регулярно и в полном объеме выполняли запланированную тренировочную нагрузку, своевременно предоставляли видеоотчет;
- 32% волейболисток занимались самостоятельно, видеоотчеты отправлялись с задержкой;
- 12% волейболисток выполняли нагрузку частично.
- Контрольная группа показала следующие результаты:
- 48% студенток регулярно и в полном объеме выполняли запланированную тренировочную нагрузку, своевременно предоставляли видеоотчет;
- 42% студенток занимались самостоятельно, видеоотчеты отправлялись с задержкой;
- 10% студенток выполняли нагрузку частично.

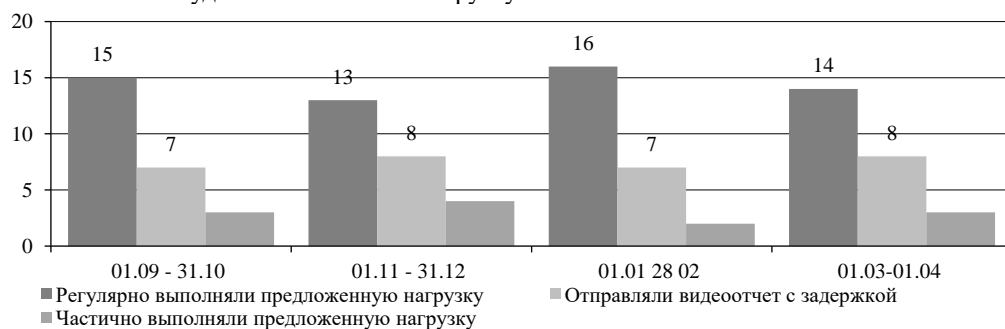


Рисунок 1 – Сведения о выполнении предложенной нагрузки и предоставлении видеоотчетов в экспериментальной группе

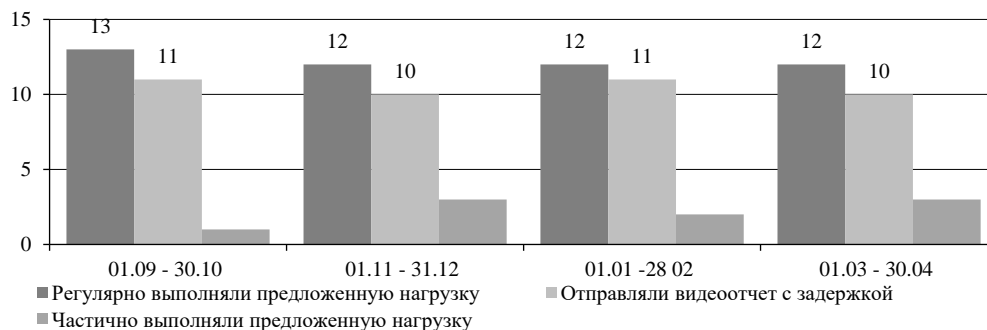


Рисунок 2 – Сведения о выполнении предложенной нагрузки и предоставлении видеоотчетов в контрольной группе

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, условия обучения в дистанционном формате дали положительную динамику прироста развития физических качеств. Большинство студенток ответственно подошли к выполнению заданий, тем самым увеличив еще и уровень своей двигательной активности. В период пандемии студенты очень много времени проводили в статическом положении. Предложенная форма занятий, по физической культуре и спорту и элективным курсам, благоприятно повлияла на физическую активность и ведение здорового образа жизни. Студентки получили колоссальный опыт в прохождении учебного материала, самостоятельно выполняя все предложенные занятия, согласно разработанным программам ФГОС ВО.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Исакова А.В. Актуальность дистанционного образования / А.В. Исакова, И.В. Быстрова // Научный журнал ОБЩЕСТВО. – 2017. – № 3 (8). – С. 53–55.
2. Анохин И.Г. Методические основы тренировки студентов вуза в процессе занятий волейболом / И.Г. Анохин // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 5 (74). – С. 4–8.
3. Вайндорф-Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения : учебное пособие для вузов / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Т.Е. Грязнова, В.А. Шитова. – Москва : Юрайт, 2023. – 194 с.
4. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023.- 246 с.

## REFERENCES

1. Isakova, A.V. and Bystrova I.V. (2017), “The relevance of distance education”, *Scientific journal SOCIETY*, No. 3(8), pp. 53–55.
2. Anokhin, I.G. (2020), “Methodological bases of training university students in the process of volleyball lessons”, *Eurasian Union of Scientists*, No. 5 (74), pp. 4–8.
3. Weindorf-Syssoeva, M.E., Gryaznova, T.E. and Shitov, V.A. (2023), *Methods of distance learning: textbook for universities*, Yurait, Moscow.
4. Nikitushkin, V.G., Chesnokov, N.N. and Chernyshov, E.N. (2023), *Health technologies in the system of physical education: textbook for universities*, Yurait, Moscow.

**Контактная информация:** srulevich\_sv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.05.2023*

УДК 796.012.1

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ 14–16 ЛЕТ С АУТИЗМОМ

*Анастасия Сергеевна Субботина, аспирант, преподаватель, Елена Геннадьевна Коноплева, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань*

### Аннотация

В систему физического воспитания детей с аутизмом входит оценка их физического развития, двигательных способностей, овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками. На уроках физической культуры необходимо учитывать индивидуальные способности школьников, тяжесть и характер отклонений физического и моторного развития, тщательно подбирать упражнения для коррекции двигательных функций. В связи с этим физическое воспитание стоит на первом месте в системе коррекционного образования.

**Ключевые слова:** аутизм, физическое воспитание, двигательная функция, физическая культура, двигательные умения и навыки, координация, моторика.