

ВЫВОДЫ

1. Использование электронной почты во время самоизоляции при коронавирусе помогло решить ряд вопросов, связанных с результатами обучения, но оказалось весьма трудоемким и длительным процессом для преподавателей и студентов.

2. Внедрение принципиально новых систем онлайн-обучения, в том числе дневника самоконтроля в электронном доступе и на мобильном приложении позволяет решить вопросы доступности, рационализации двигательного режима, отправку отчетности по показателям двигательной активности за определенный период, и более быструю обработку полученных данных.

3. Разработанная нами онлайн-методика не требовала дополнительных средств и сократила количество затраченного времени на заполнение дневника самоконтроля студентами и отправку практических рекомендаций со стороны профессорско-преподавательского состава кафедры, в качестве обратной связи. Вместе с тем, данная методика позволяет увеличить моторную плотность в отношении двигательной активности, допуская вариативную часть в увеличении энергозатрат, при этом оставляя без очевидных изменений интенсивность и величину воздействия на организм физической нагрузки студенческой молодежи.

Контактная информация: da_raevskiy@guu.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2021

УДК 796.011.3

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКА В ЭЛЕКТРОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Артём Андреевич Райзих, ассистент, Наталья Борисовна Райзих, доцент, Андрей Александрович Райзих, кандидат педагогических наук, доцент, Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Аннотация

В работе представлено теоретическое обоснование применения учебно-методического пособия в электронной образовательной среде вуза, его актуальность использования в образовательном процессе по физическому воспитанию специализации фитнес-аэробика. Цель исследования – теоретическое обоснование применения учебного пособия по физическому воспитанию специализации фитнес-аэробика в электронной образовательной среде вуза. Методы исследования – анализ научно-методической литературы, обобщение опыта зарубежных авторов использующих электронную образовательную среду для дистанционного обучения. Результаты исследования и их обсуждение – использование обучающего материала учебно-методических пособий в образовательном процессе с использованием электронной образовательной среды вуза. Выводы – целесообразность применения учебно-методического пособия в электронной образовательной среде вуза, позволяет значительно обогатить образовательный процесс, благодаря появлению принципиально новых возможностей для усвоения обучающего материала.

Ключевые слова: электронная образовательная среда, учебное пособие, специализация фитнес-аэробика, образовательный процесс.

THEORETICAL FRAMEWORK FOR USE OF THE MANUAL ON PHYSICAL EDUCATION WITH SPECIALIZATION IN FITNESS AEROBICS IN UNIVERSITY E-LEARNING ENVIRONMENT

Artem Andreevich Rayzikh, the assistant, Natalia Borisovna Rayzikh, the senior lecturer, Andrey Alexandrovich Rayzikh, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Udmurt State University, Izhevsk

Abstract

This article presents the theoretical framework for use of the manual in university e-learning environment and the relevance of its use in the educational process on physical education with concentration in fitness aerobics. The purpose of the research – to substantiate how to use the physical education textbook of the specialization fitness-aerobics in the e-learning environment of the university. Research methodology and organization – analysis of scientific and methodological literature, generalization of the experience of the foreign authors, which were using e-learning environment for distance learning. The results of the research and their discussion - the use of teaching material of teaching aids in the educational process by using the e-learning environment of the university. Conclusions – the usefulness of the manual in university e-learning environment makes it possible to enrich the educational process through innovative learning opportunities.

Keywords: e-learning environment, manual, concentration in fitness aerobics, educational process.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие общества на современном этапе определяется эффективностью использования электронных ресурсов. Потребности развития общества вызваны необходимостью использования эффективных способов приобретения знаний, в том числе и за счет использования новых форм организации обучения [5].

В настоящее время становится актуальным применение дистанционных образовательных технологий в системе высшего образования. В соответствии с п.3 Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» обозначено, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, реализуют образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой или государственной итоговой аттестации обучающихся [4].

Разработка и внедрение в образовательный процесс организации высшего образования по дисциплине «Физическая культура» электронных информационно-образовательных ресурсов – это переход при самостоятельной работе студентов на качественно новый личностно-ориентированный уровень эффективного планирования и организации поиска, получения и усвоения необходимой информации. Дистанционные образовательные технологии позволяют им формировать такие универсальные компетенции как самоорганизация и саморазвитие, в том числе по физической культуре и спорту, при освоении как теоретического, так и методико-практического разделов учебной программы [1, 2, 3]. Проблема исследования заключается в необходимости внедрения учебного пособия в образовательный процесс по физическому воспитанию, используя электрон-

ную образовательную среду вуза, с целью полноценного освоения специализации фитнес-аэробика по дисциплине физическая культура и недостаточным научно-методическим обоснованием применения данного процесса в физическом воспитании образовательной организации высшего образования.

В этой связи целью работы стало теоретическое обоснование применения учебного пособия по физическому воспитанию специализации фитнес-аэробика в электронной образовательной среде вуза.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С 1 сентября 2016 года в Удмуртском государственном университете начала работать современная и усовершенствованная система электронного обучения на платформе Moodle, преимуществами которой является:

- наличие мобильной версии;
- «дружественный» интерфейс пользователя;
- широкий спектр возможностей;
- автоматическое обновление профиля пользователя данными из ИИАС (ИИАС – электронный дневник студента);
- автоматическая запись студентов на курсы по ссылке в ИИАС [5].

Благодаря платформе Moodle, которая известна своей гибкостью настроек и интуитивно-понятным интерфейсом, она дает обширный инструментарий для представления обучающего материала с целью организации образовательного процесса.

При написании статьи нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта зарубежных авторов использующих электронную образовательную среду для дистанционного обучения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Основной отличительной особенностью специализации фитнес-аэробика, является составление обучающимися соревновательных программ входящих в перечень предъявляемых требований к получению зачета по дисциплине физическая культура.

На наш взгляд для удобства и полноценного освоения специализации фитнес-аэробика по дисциплине физическая культура, использование учебного пособия в электронной образовательной среде Удмуртского государственного университета, позволит расширить возможности методического обеспечения образовательного процесса.

За основу проектирования обучающего материала в электронной образовательной среде мы использовали два учебно-методических пособия: «Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине аэробика» и «Комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки студентов специализации фитнес-аэробика». Пособия адресованы студентам высшего и среднего профессионального образования, преподавателям физического воспитания, учителям физической культуры и тренерам по фитнес-аэробике.

Размещенное нами учебное пособие в электронной образовательной среде включает в себя пять разделов: введение, содержание обучения, методика составления соревновательных программ, комплексы упражнений, нормативные требования. Рассмотрим каждый блок в отдельности.

В разделе введение представлено освоение дисциплины направленное на формирование у студентов следующих компетенций: владение знаниями и навыками здорового образа жизни; владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; готовность к достижению должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен знать:

- влиянии оздоровительных систем направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся; способы планирования самостоятельных занятий.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные оздоровительные комплексы упражнений; выполнять приёмы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом; методами самоконтроля за состоянием своего организма.

Всё выше сказанное говорит о необходимости создания базовой программы по специализации фитнес-аэробика, которая помогла бы студентам в освоении компетенций и использовании приобретённых знаний и умений в практической деятельности.

В разделе содержания обучения лежат особенности техники движений высокоударной аэробики (основанных на постоянных прыжках и беге) и музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Акцент делается на непрерывное выполнение движений выстроенных в творчески составленную композицию.

В разделе методика составления соревновательного комплекса упражнений во многом зависит от базовых элементов: танцевальные движения ног (менять ведущую ногу в каждом новом танцевальном движении), простая и сложная работа рук (прямые, согнутые, разноимённые и круговые движения); варианты соединения базовых движений с использованием вертикальных уровней хореографии и варианты перестроений из одной фигуры в другую.

Раздел комплексы упражнений включает в себя упражнения общей и специальной физической подготовки для студентов специализации фитнес-аэробика, направленных на повышения уровня функционального состояния организма, а также развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости, «прыгучести» и коррекции недостатков телосложения. Выполнение комплексов упражнений позволяет сформировать компетенцию самоорганизации, саморазвития и здоровьесбережения студентов.

Раздел нормативных требований включает в себя выполнение контрольных тестов по общей и специальной физической подготовленности студентов, а также оценку уровня теоретических знаний по специализации фитнес-аэробика для контроля освоения обучающего материала и выполнение соревновательного комплекса по фитнес-аэробике, на внутривузовских соревнованиях.

ВЫВОДЫ

Целесообразность применения учебно-методических пособий в электронной образовательной среде вуза, позволяет значительно обогатить образовательный процесс, благодаря появлению принципиально новых возможностей для усвоения обучающего материала. Которые позволят сделать традиционные печатные учебные пособия мобильными, в плане обновления обучающего материала, использование в нем не только текста и иллюстраций, но и наполнения мультимедийным контентом облегчая восприятия изучаемого материала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания в вузе / С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Т.П. Высоцкая, С.П. Голубничий, В.В. Аверьянов // Тео-

рия и практика физ. культуры. – 2018. – № 3. – С. 44–46.

2. Демиденко О.В. Дистанционный учебный контент по физическому воспитанию на основе электронного образовательного ресурса как стимулирующий фактор активизации самостоятельной работы студентов / О.В. Демиденко, Н.В. Гущина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 11–12.

3. Электронная информационно-образовательная среда как средство коммуникации в учебном процессе / Н.Г. Закревская, Е.В. Утишева, П.Г. Бордовский, Е.Ю. Колева // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 9–11.

4. Rayzikh A.A. Modeling of physical education in the e-learning system for the physical culture discipline / Artem Rayzikh, Andrey Rayzikh // First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports”. – 2020. – Vol. 26. – URL: https://www.bioconferences.org/articles/bioconf/pdf/2020/10/bioconf_pes2020_00073.pdf (дата обращения: 01.03.2021).

5. Райзих А.А. Система электронного обучения как средство формирования и контроля теоретических знаний по дисциплине физическая культура среди студентов УдГУ / А.А. Райзих, Н.Б. Райзих // Актуальные исследования. – 2020 – № 2 (5). – С. 76–79.

REFERENCES

1. Bochkareva, S.I., Buyanova, T.V., Vysotskaya, T.P., Golubnichy, S.P. and Averyasov V.V. (2018), “Use of electronic educational resources in the process of physical education at a university”, *Theory and practice physical culture*, No. 3, pp. 44–46.

2. Demidenko O.V. and Gushchina, N.V. (2018), “Distance learning content in physical education based on an electronic educational resource as a stimulating factor in the activation of students' independent work”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8. pp. 11–12.

3. Zakrevskaya, N.G., Utisheva, E.V., Bordovsky, P.G. and Komeva, E.Yu. (2018), “Electronic information and educational environment as a means of communication in the educational process”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2. pp. 9–11.

4. Rayzikh, A.A., Rayzikh, A.A. (2020), “Modeling of physical education in the e-learning system for the physical culture discipline”, *First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports”*, Vol. 26. available at: https://www.bioconferences.org/articles/bioconf/full_html/2020/10/bioconf_pes2020_00073/bioconf_pes2020_00073.html (data accessed: 01.03.2021).

5. Rayzikh A.A. Rayzikh N.B. (2020), “The e-learning system as a means of forming and controlling theoretical knowledge in the discipline of physical culture among students of UdSU,” *Actual research*, No. 2 (5). pp. 76–79.

Контактная информация: rayzikh@gmail.com

Статья поступила в редакцию 26.04.2021

УДК 796.082.1

ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ САМБИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Александр Викторович Речкалов, доктор биологических наук, профессор, Курганский государственный университет, г. Курган; **Алексей Михайлович Сабанин**, кандидат педагогических наук, г. Курган; **Денис Игоревич Кочетков**, кандидат педагогических наук, г. Курган; **Роман Петрович Кузнецов**, кандидат педагогических наук, начальник факультета, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург; **Ярослав Сергеевич Козиков**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет путей сообщения, г. Новосибирск; **Николай Сергеевич Федюк**, кандидат педагогических наук, доцент, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы психофункциональной готовности самбистов к соревновательной деятельности. Оценка психофункциональной готовности борцов к условиям соревнова-