

футбола с ограничениями и без ограничений. В блоке вспомогательных игр соревновательного характера используются двусторонние игры в двух неравноценных составах, предназначенные для совершенствования различных тактических комбинаций при оборонительных и атакующих действиях команды. В блоке индивидуальных упражнений осуществляется коррекция телосложения и профилактика индивидуальных заболеваний.

Длительность основной части занятия составляет 60 минут.

Заключительная часть занятия представлена блоком релаксации, который включает в себя восстановительные, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку и самомассаж. Длительность данной части физкультурно-оздоровительного занятия - 20 минут.

Предполагается, что данная методика позволит не только затормозить процессы старения, но и повышать уровень здоровья, осуществлять профилактику многих заболеваний, создавать положительные эмоции, повышать устойчивость к стрессовым ситуациям, способствовать увеличению двигательной активности женщин среднего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах [Текст] : монография / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев ; под общ. ред. С.Н. Андреева. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет [Текст] / В.И. Белов. – М. : Химия, 1994. – 440 с.
3. Грец, И.А. Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста [Текст] : методические рекомендации / И.А. Грец. – Смоленск : [б.и.], 2000. – 51 с.
4. Мутко, В.Л. Мини-футбол - игра для всех [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2007. – 264 с.
5. Фадеева-Костыленко, Н.А. Мини-футбол : техника игры [Текст] / Н.А. Фадеева-Костыленко // Физическая культура в школе. – 2001. – № 6. – С. 67-72.

ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ С ДИСТАНЦИОННЫМ ОБУЧЕНИЕМ

*Алла Львовна Димова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(РГУФК)
г. Москва*

Аннотация

Описываются технология и концепция построения индивидуальной образовательной траектории по физической культуре (ИОТФК) студентов в вузе с дистанционным обучением. Раскрываются пути перестройки существующей системы физического воспитания, ее интеграции с системой дистанционного обучения, а также основные этапы технологии построения ИОТФК. Приводятся результаты научных экспериментов, подтверждающих эффективность данной технологии.

Ключевые слова: концепция, образовательная технология, физическое воспитание, дистанционное обучение

CONSTRUCTION OF THE INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORY OF STUDENTS IN PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOLS WITH REMOTE TRAINING

*Alla Lvovna Dimova, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
The Russian state university of physical training, sports and tourism
Moscow*

Abstract

The technology as well as the concept of building of an individual educational trajectory of a student in physical culture (IETPC) in a higher education institution of distance education is described. The author offers the main ways of transformation of the physical education system, its integration with the system of distance education and the main stages of the IETPC modelling technology. The results of the scientific experiments that corroborate the efficiency of this technology are given.

Keywords: the concept, educational technology, physical training, remote training

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в системе высшего профессионального образования в России и, в том числе, в системе физического воспитания студентов в вузах сложилась проблемная ситуация, требующая незамедлительного решения.

С одной стороны, в современных условиях социально-экономических преобразований большинство студентов вынуждено работать и пропускать академические занятия (чтобы оплатить свое обучение и содержание в вузе), тем самым значительно снижая качество своей профессиональной подготовки и уровень физического здоровья. С другой стороны, на объективно высокий уровень поднялись требования общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности специалиста, его интеллектуальному развитию, способностям быстро и безболезненно перестраиваться, осваивать новые специальности и специализации [1, 4, 6].

Решение данной проблемы возможно при условии, если:

- высшее образование станет доступным каждому, т.е. более дешевым;
- перестроить систему высшего профессионального образования таким образом, чтобы каждый студент мог выстроить свою индивидуальную траекторию освоения необходимого учебного материала по дисциплине «Физическая культура».

Действенным инструментом разрешения вышеуказанной проблемы в настоящее время становится дистанционное обучение (ДО). Ориентация ДО на использование в учебном процессе современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), позволяющих снизить затраты на обучение студентов в системе высшего профессионального образования, делает его наиболее востребованным и доступным в XXI веке [1, 2, 5].

В этих условиях проблема разработки педагогической концепции и технологии построения индивидуальной образовательной траектории студентов по физической культуре (ИОТФК) в вузах с ДО становится актуальной.

МЕТОДИКА

Исследование проводилось в период с 2000 по 2008 гг. и осуществлялось поэтапно. Процесс проектирования системы физического воспитания в вузах с ДО включал в себя три этапа. На первом этапе разрабатывалась концепция построения индивидуальной образовательной траектории по физической культуре, ее технология. Формировалась стратегия, определялись цель – системообразующий фактор каждой педагогической системы, ее структура и условия функционирования. На втором этапе была разработана учебная программа для вузов с ДО – конечный результат процесса педагогического проектирования. На третьем этапе программа была внедрена в учебный процесс вуза с ДО, Современную гуманитарную академию (СГА) и экспериментально обоснована в ходе проведения ряда педагогических экспериментов. В период 2002-

2003 гг. исследовалось влияние интегративной (с использованием как физических упражнений, так и оздоровительных процедур) и традиционной (с использованием только физических упражнений) технологий проведения практических занятий по физической культуре на морфофункциональные, психофизиологические показатели и физическую подготовленность студентов основного, спортивного и специального учебных отделений экспериментальных и контрольных групп. Общее количество студентов – 112 человек. В период 2003-2004 гг. на базах СГА и 20 его учебных центров исследовалось влияние применения интегративной модульной технологии (с использованием как средств ИКТ, так и традиционных) и традиционной технологии обучения (только традиционные средства: лекции, учебники, занятия в библиотеке) при освоении теоретического раздела учебной программы по физической культуре на уровень теоретических знаний, интеллектуальный уровень студентов I курса очной формы обучения различных направлений. Общее количество студентов – 1200 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результатом теоретических исследований явились разработка концепции и технологии построения ИОТФК в вузе с ДО.

Концепция построения ИОТФК, или, другими словами, концепция проектирования системы физического воспитания в вузе с ДО базируется на ключевых положениях системного подхода, индивидуального подхода к обучению, личностно ориентированного образования, философских, методологических и психолого-педагогических основаниях информатизации общества и образования, концепции формирования физической культуры личности и др.

Процесс физического воспитания в вузе с ДО рассматривается как системная категория, педагогическая система, состоящая из дидактического и организационного уровней (схема 1).



Схема 1. Система физического воспитания в вузе с ДО

Дидактическая часть системы ДО состоит из семи компонентов: цель и содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы обучения. Система ДО включает в себя, кроме дидактической части, еще 5 подсистем: учебно-материальную, финансово-экономическую, нормативно-правовую, идентификационно-контрольную и маркетинговую.

Физическое воспитание органично вписывается в систему ДО при условии из-

менения содержания компонентов системы физического воспитания и развития организационного уровня системы ДО, образует информационно-развивающую образовательно-оздоровительную среду. В содержание некоторых компонентов дидактического уровня системы физического воспитания в вузе с ДО нами были внесены существенные изменения. Системообразующим фактором каждой педагогической системы, по сути определяющим социальный заказ общества, является цель обучения, его стратегическая ориентация [4].

Целью физического воспитания студентов в вузах с ДО является формирование физической культуры личности, обладающей обширной базой теоретических знаний, преобразующим интеллект и способностями к самообучению и самоконтролю, самоподготовке и самоадаптации к будущей профессиональной деятельности в условиях социально-экономических преобразований современного общества [1]. Сформулированная нами цель носит интегративный характер, объединяющий цели развития личности, современной образовательной парадигмы, информатизации высшего профессионального образования. Изменение цели физического воспитания студентов приводит к изменению содержания компонентов дидактической системы [3].

Стратегия отбора содержания образования по физической культуре базируется на тенденциях фундаментализации образования с ориентацией на изучение фундаментальных законов природы и общества, а также природы и назначения самого человека. Важным представляется изменение характера взаимодействия образовательного назначения обучаемых с обучающими при освоении учебной дисциплины «Физическая культура», рассматриваемое нами в двух аспектах:

- при освоении теоретического раздела учебной программы по физической культуре (лекции, тестирования) с использованием традиционных средств обучения и средств ИКТ;
- при освоении практического раздела (проведении практических занятий) с использованием традиционной структуры учебно-тренировочного занятия, традиционных средств физического воспитания на базе спортивного комплекса и инновационной структуры учебно-тренировочного занятия (в том числе с использованием специфических средств физического воспитания) на базе инновационного структурного подразделения вуза – оздоровительно-физкультурного центра (ОФЦ).

1. При освоении теоретического раздела с использованием средств обучения, функционирующих на базе ИКТ, появляется интерактивный партнер как для обучаемого (обучающихся), так и для обучающего, в результате чего обратная связь осуществляется между тремя компонентами учебного информационного взаимодействия [5].

2. При освоении практического и контрольного разделов программы также изменяется характер взаимодействия между обучаемым и обучающим. При традиционной структуре учебного взаимодействия, например, при проведении практического занятия один преподаватель взаимодействует с 15-25 студентами, используя стандартный набор средств физического воспитания, исключая индивидуальный подход к каждому студенту. При проведении практического занятия на базе ОФЦ в течение занятия происходит взаимодействие обучаемых с 3-4-мя преподавателями (обучение построено по принципу «конвейера»). Каждый из 3-4-х преподавателей находится на своей «станции» в течение 80-90 минут, каждые 20 минут к нему прибывают 15-20 студентов. Каждый студент получает возможность в течение учебного занятия реализовать рекомендованную ему в диагностическом центре вуза программу занятий по физической культуре под руководством нескольких специалистов.

Индивидуальный подход требует значительного расширения различных средств физического воспитания, учитывающих особенности физического развития и здоровья каждого студента. Особую роль здесь могут играть естественные силы природы и гигиенические факторы. Сауна, массаж, аутотренинг и т.д. традиционно используются студентами для поддержания здоровья и восстановления физической работоспособности, однако, эти средства не включаются в содержание аудиторных занятий, а относят-

ся к внеучебным занятиям. Создание условий для проведения оздоровительных процедур позволяет включить эти средства в содержание учебного занятия, дополнив инновационными средствами: метеобарозакаливание и Изотон.

Развитие организационного уровня системы физического воспитания предполагает дальнейшее развитие и совершенствование каждой из пяти подсистем ДО. Наиболее целесообразно начать с развития учебно-материальной подсистемы, в которой мы выделяем следующие компоненты: организационную структуру; кадровое обеспечение; программное обеспечение; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое оснащение.

Организационная структура в вузе с ДО – Центр физической культуры и здоровья (далее Центр) базируется на интеграции традиционных и инновационных структурных подразделений вуза (кафедры физического воспитания, оздоровительно-физкультурного центра, научно-исследовательского института, научной лаборатории, медпункта и т.д.).

Оздоровительно-физкультурный центр – структура, объединяющая модули (кабинеты, залы, классы), в которых проводятся различные виды занятий, оздоровительных процедур, обследований, обеспечивающих комплексное и разноплановое воздействие на занимающихся с учетом индивидуальных особенностей [1].

Кадровое обеспечение, то есть управление персоналом Центра, включает в себя функциональную и штатную структуры, оплату труда персонала. В состав персонала входят преподаватели качественно нового типа – педагоги-технологии и тьюторы по физическому воспитанию, помогающие студенту построить свою ИОТФК, «ведущие» дистанционного студента в течение всего периода обучения.

Технология ИОТФК для каждого студента в вузе с ДО выстраивается в два этапа. На первом этапе формируется индивидуальная образовательная траектория (ИОТ) студента, а затем на ее базе – ИОТФК.

ИОТ – последовательность (блок) образовательных программ, учебных дисциплин, средств обучения и времени их применения в учебном процессе, выстроенная в определенной логике в соответствии с индивидуальными когнитивными и психофизиологическими особенностями обучаемого, приводящая к гарантированному получению им знаний и умений (документов об образовании), определяемых государственным образовательным стандартом (Богданов А.М., 2004).

В качестве базиса технологии построения ИОТ рассматриваются четыре системы: индивидуального учебного планирования; аттестации; академической мобильности; виртуально-тренингового обучения.

Технология построения ИОТФК для каждого студента включает в себя:

- формирование индивидуальной учебной программы по дисциплине «Физическая культура» на основе определения исходных показателей здоровья студентов, их физического и психофизиологического состояния с учетом желаний, потребностей, мотиваций;
- выбор организационных форм освоения теоретических, практических и контрольных занятий по дисциплине «Физическая культура» (по учебному расписанию, по индивидуальному графику студента, факультативно);
- формирование индивидуального расписания занятий.

ИОТФК для каждого студента формируется на основе учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для вуза с ДО.

Высокая эффективность экспериментальной учебной программы для вуза с ДО подтверждена ее положительным влиянием на показатели физического и психофизиологического состояния студентов, их интеллектуальный уровень, что было выявлено в результате проведения педагогических экспериментов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димова, А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации физкультурного образования // Ученые записки. Вып. 26. – М. : ИИО РАО, 2007. – С. 3-9.
2. Канаев, В.И. Дистанционное обучение : технологические аспекты : монография / В.И. Канаев. – М. : СГА, 2004. – 192 с.
3. Козлов, О.А. Теоретико-методические основы информационной подготовки курсантов военно-учебных заведений : монография / О.А. Козлов ; Министерство обороны Российской Федерации. – М. : [б.и.], 1999. – 39 с.
4. Петров, П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Петров П.К. – Ижевск, 2004. – 40 с.
5. Роберт, И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) / И.В. Роберт. – М. : ИИО РАО, 2007. – 234 с.
6. Сячин, В.Д. Проблемы и перспективы внедрения технологии дистанционного обучения в вузах физической культуры / В.Д. Сячин, М.А. Новоселов // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 56-59..

**МЕТОДИКА ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ
МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ярослав Аркадьевич Домбровский, соискатель

Военная академия связи,

Санкт-Петербург

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по использованию методики дозирования физической нагрузки для спортсменов-ориентировщиков с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности. Автором выявлены особенности метаболического обеспечения различных режимов мышечной деятельности спортсменов-ориентировщиков и педагогические условия, необходимые для эффективной реализации методики дозирования физической нагрузки в их тренировочном процессе. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: спортивное ориентирование; спортсмены-ориентировщики; тренировочный процесс; режимы мышечной деятельности; дозирование физической нагрузки.

**THE METHODS OF BATCHING OF PHYSICAL ACTIVITY FOR SPORTSMEN
ORIENTATION IN VIEW OF FEATURES OF METABOLIC MAINTENANCE OF
THEIR MUSCULAR ACTIVITY**

Jaroslav Arkadevich Dombrovsky, the competitor

Military academy of communication,

St.-Petersburg

Abstract

In work results of carried out research on use of a technique of batching of physical activity for sportsmen orientation in view of features of metabolic maintenance of their muscular activity are presented. The author reveals features of metabolic maintenance of various modes of muscular activity of sportsmen of orientation and the pedagogical conditions necessary for effective realization of a technique of batching of physical activity in their training process.

Keywords: sports orientation; sportsmen of orientation; training process; modes of muscular activity; batching of physical activity

В настоящее время назрела существенная необходимость современного научно-